nurorii be>t<ellernlui internaţioruil

Află răspunsul!

ALLAN BARBARA PEASE PEASE

LIMBAJUL TRUPULUI

În dragoste

AELAN PEASE este cunoscut la nivel internaţional ca „Mr. Body Language”. Celebrul expert în limbajul trupului a scris împreuna cu soţia sa, BARBARA PEASE, cel mai bine vândute cărţi din domeniul relaţiilor interumane. Cei doi sunt autorii a 18 bestselleruri – dintre care, de-a lungul timpului, zece au ocupat prima poziţie în diferite clasamente – şi au susţinut seminare în 70 de ţări. Titlurile lor sunt citite în peste 100 de ţări, traduse în 55 de limbi şi însumează până în prezent vânzări de 27 de milioane de exemplare. Au apariţii regulate în presa internaţională, iar activitatea lor a inspirat mai multe seriale, un film şi patru piese de teatru, acestea fiind vizionate de milioane de privitori.

Pease Internaţional Etd., compania pe care o deţin împreună, produce materiale video, cursuri şi seminare destinate mediului de afaceri şi guvernelor din întreaga lume. Afacerea Pease din industria muzicală produce albume pop, videoclipuri MTV şi asigură postproducţia pentru filme şi programe de televiziune.

Allan şi Barbara Pease locuiesc în Australia, au şase copii, opt nepoţi şi practică jiu-jitsu.

ALLAN.BARBARA
PEASE+PEASE

LIMBAJUL TRUPULUI

în

dragoste

Editia a II-a

Traducere din engleză de

ALINA PANAITOV

CURTEA^VECHE

Această carte le este dedicată tuturor celor care,
deşi sunt înzestraţi cu o privire pătrunzătoare,
se pare că poartă ochelari de cal.

MULŢUMIRI

y

Le mulţumim tuturor celor care au contribuit la scrierea acestei cărţi, chiar şi indirect: Kelly Bradtke, Andrew şi Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Melissa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John Macintosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, dr. Janet Hall, Col şi Jill Haste, Kirsty şi Scott Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale şi Danny Redman, Des Wilmore, Bernie de Souza, dr. James Moir, Helen şi Ian Belcher, Roger Loughnan, Ivanna Fugalot, dr. Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Berghofer, Rob şi Sue Keam, Dave Stewart, David C. Smith, dr. John Tickel, domnul profesor Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine şi Rick, Glen Fraser, Tony Rich, dr. Michael Walsh, Angus Woodhead, Fiona Hedger, Gary Crick, Anthony Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Veit, Jo Abbott, Alan Holliday, Graeme Shiels, Shorty Tully, Kerri-Anne Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, dr. Phillip Stricker, Emma şi Graham Steele şi Glenda Leonard.

Unele lucruri sunt la fel ca acum un milion de ani.

INTRODUCERE

Toţi cunoaştem câte un om care, atunci când intra într-o încăpere aglomerată, reuşeşte în doar câteva minute să detecteze cine e singur şi să lege imediat o discuţie cu cineva. Persoanele de felul acesta sunt rareori respinse de sexul opus, nu se fac niciodată de râs şi nici nu-i stingheresc pe ceilalţi cu replici răsuflate, găsesc foarte uşor pe cineva cu care să se întâlnească şi nu ajung niciodată în situaţia în care să aştepte, suspinând, un telefon. Pur şi simplu, par să aibă darul de a înţelege bine sexul opus şi, cel mai important, se pricep de minune să făurească relaţii trainice. Care e, aşadar, secretul lor? Foarte pe scurt, aceste persoane ştiu să descifreze limbajul trupului şi sunt conştiente de importanţa pe care o are acesta în viaţa de cuplu. Cc-ai zice dacă ai reuşi să faci şi tu la fel? Cu ajutorul nostru, vei vedea că este foarte simplu.

Pe când aveam 11 ani, am început să vând bureţi cauciucaţi din uşă-n uşă după orele de şcoală, pentru a face bani de buzunar, şi, în scurt timp, am ajuns să citesc atât de bine limbajul trupului, încât mi-era foarte uşor să-mi dau seama dacă o persoană avea sau nu de gând să cumpere de la mine. Asta m-a ajutat să ajung foarte bun în afaceri, dar şi să agăţ şi să cunosc fete în cluburi. Puteam să-mi dau seama aproape întotdeauna când o fată era dispusă să danseze cu mine sau când voia să mă refuze. Faptul că am învăţat să citesc limbajul trupului s-a dovedit, în timp, de nepreţuit pentru viaţa mea de cuplu, ajutându-mă să am o relaţie puternică, şi, cu siguranţă, te poate ajuta la fel şi pe tine. Cu excepţia cazului în care ai tendinţa înnăscută spre a recunoaşte anumite semnale corporale sau ai învăţat acest lucru pe cont propriu, este foarte probabil să dai greş. Abilităţile pe care ţi le poţi

cultiva cu ajutorul acestei cărţi se vor dovedi utile în rezolvarea oricărei probleme de cuplu, fie că vorbim despre modalitatea prin care să atragi un partener sau să-ţi dai seama ce tip de persoane sunt atrase de tine, fie de o întâlnire sau de menţinerea relaţiei, astfel încât să fie una de durată.

ALLAN PEASE

Limbajul trupului este foarte important în ritualul curtării, deoarece reflectă cât de disponibili, atrăgători, pregătiţi, entuziaşti, sexy sau disperaţi suntem. Dacă uneori, în timpul curtării, emitem semnale atent cântărite, intenţionate, în alte cazuri transmiterea lor este involuntară.

încă nu se ştie clar prin ce mijloace le învăţăm, dar cercetările recente susţin că multe dintre ele sunt înnăscute. Aceste semnale sunt fundamentale pentru întemeierea şi consolidarea unei relaţii, fiindcă ne ajută să fim suficient de sensibili şi de implicaţi în legătura cu celălalt, pentru a-l putea face fericit. Oricine poate învăţa să citească semnalele, acesta fiind, de altfel, şi scopul cărţii de faţă.

Majoritatea speciilor de animale nu au mari probleme în găsirea unui partener sau întemeierea unei relaţii. Pentru multe specii, femela intră în călduri, masculul se împerechează cu ea şi treaba-i sata. Când vine vorba însă de

oameni şi de faptul de a-şi alege un partener, puţini sunt cei cu sorti de izbândă şi chiar şi mai putini îsi dau seama cum de-au ajuns să reuşească.

Oamenii sunt singura specie debusolată când vine vorba de împerechere.

În prezent, există circumstanţe amoroase la care strămoşii

noştri nici nu visau. Ne putem găsi partenerul pe internet sau prin *speed dating* \ ne putem cizela imaginea cu ajutorul produselor cosmetice sau al chirurgiei plastice, putem să ne căsătorim şi chiar să ne recăsătorim. Şi totuşi, în ciuda numeroaselor modalităţi şi locuri în care putem întâlni dragostea, lumea se află în pragul unei epidemii de singurătate. Potrivit cercetărilor, până în anul 2020, 25% dintre femeile vestice vor fi singure. în multe regiuni, rata divorţurilor a ajuns la 50%. în aceste condiţii, e clar că ritualul de curtare şi iubirea au rămas unele dintre cele mai puţin înţelese atitudini umane, iar miezul problemei este că nu ştim să descifrăm şi să interpretăm corect limbajul trupului.

Limbajul trupului în dragoste îţi va oferi răspunsuri la unele dintre cele mai dificile întrebări pe care ţi le-ai pus în legătură cu sexul opus şi-ţi va schimba pentru totdeauna comportamentul propriu. E ca şi cum până în acest moment te-ai fi aflat într-o încăpere întunecată şi, în ciuda faptului că ai pipăit obiectele din jur sau uşa, nu ai văzut cum arată efectiv. Citind această carte, te vei simţi exact ca şi când ai aprinde lumina şi ai vedea, în sfârşit, lucrurile care, până mai înainte, zăceau ascunse în colţuri întunecate. De-acum vei şti limpede unde se află fiecare şi ce să faci cu ele, astfel încât să ai de câştigat, atât tu, cât şi viaţa ta afectivă.

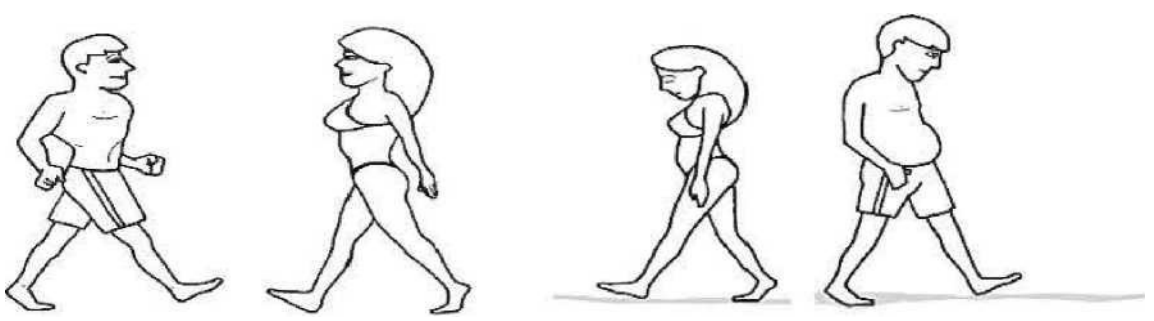
Barbara Pease

Note:

1 Metodă populară în multe ţări, mai ales în rândul amatorilor de servicii matrimoniale, prin care poţi cunoaşte un număr cât mai mare de potenţiali parteneri, discutând efectiv cu fiecare în parte şi având la dispoziţie un interval foarte scurt pentru a te prezenta şi a aHa detalii despre persoanele care te atrag. (JV. *trad.)*

CAPITOLUL 1

Despre ritualul cuplării: de ce femeile impun reguli... când bărbaţii nu fac decât să le ignore



1. Un bărbat şi o femeie se întâlnesc pe plajă.

2. Se uită unul la altul.

3. Trec mai departe.

Corpul tău ştie cel mai bine regulile cuplării

Imediat ce facem cunoştinţă cu cineva, ne şi formăm primele păreri referitor la cât de prietenos e, dacă e o persoană dominantă şi dacă are potenţial ca partener sexual. De fapt, aproape 90% dintre părerile noastre referitor la cât de disponibil sau de potrivit este cineva pentru noi se formează în primele patru minute de după momentul în care l-am cunoscut. Iar ochii nu sunt nici pe departe primul lucru la care ne uităm. Dr. Albert Scheflen, expert în interpretarea limbajului trupului, a observat că, atunci când suntem în compania unei persoane de sex opus, trecem prin schimbări psihologice subconştiente. Ne încordăm muşchii, în eventualitatea unui contact sexual,

ne ascundem burta, iar corpul adoptă o poziţie fermă, tinerească. Bărbaţii îşi scot în evidenţă mandibula şi-şi umflă pieptul, afişând o poziţie dominantă. Femeile interesate de sexul opus îşi pun în relief sânii, înclină capul într-o parte, îşi trec mâna prin păr sau îşi expun încheieturile mâinilor, astfel încât să pară supuse.

Locul ideal pentru a observa cel mai uşor aceste lucruri este pe plajă, atunci când un bărbat şi o femeie se apropie unul de altul. Schimbările se produc atunci când cei doi se află suficient de aproape unul de altul, cât să se privească în ochi, şi continuă şi după ce se îndepărtează. Chiar dacă nu- ţi dai seama, corpul tău lucrează în mod subconştient, pentru a te recomanda ca un posibil partener sexual. El cunoaşte foarte bine regulile cuplării., aşa că, dacă vrei să te faci remarcat, lasă-ţi corpul să vorbească!

Trupul tău reacţionează subconştient în prezenţa sexului opus, astfel încât să te facă să pari mai atrăgător.

învaţă de la albine şi de la păsări... dacă ele pot, poţi şi tu!

La animale, masculii şi femelele folosesc un arsenal sofisticat de gesturi de curtare pe care, în mare parte, le afişează subconştient. De exemplu, la multe specii de păsări, masculul se învârte ţanţoş în jurul femelei, emite sunete specifice, umflându-şi penele şi făcând tot felul de mişcări impozante pentru a-i atrage atenţia, în timp ce ea abia dacă-i aruncă o privire. Cu toate că nouă, oamenilor, ne place să credem că suntem cea mai evoluată specie, ritualul nostru de curtare seamănă foarte mult cu cel al animalelor. De fapt, atunci când flirtăm, folosim gesturi şi exprimări parcă desprinse din dansul de curtare al animalelor, aşa cum le vedem pe posturile de televiziune

de profil.

Pe scurt, când cineva vrea să atragă atenţia unei persoane de sex opus, o face accentuând lucrurile care-l diferenţiază sexual. Dimpotrivă, când vrem să descurajăm pe cineva, o lăsăm mai moale cu expunerea sau chiar încercăm să ascundem diferentele.

Evidenţierea diferenţelor dintre cele două genuri este ceea ce
ne face să părem sexy.

Să vedem, acum, un maestru în acţiune!

Graham era un tip înzestrat cu abilităţi pentru care majoritatea bărbaţilor ar face orice să le aibă. De fiecare dată când mergea la un eveniment, repera imediat femeile singure, alegea una şi, intr-un timp aproape record, cei doi puteau fi văzuţi îndreptându-se spre ieşire, suindu-se în maşină şi pornind spre apartamentul lui. Ai fi zis că Graham avea un radar pentru femei singure, pe care, apoi, le mai şi convingea să meargă la el acasă. Nimeni nu şi-a dat seama cum reuşea... cu excepţia noastră...

Tehnica lui Graham era simplă: se concentra asupra femeilor al căror limbaj corporal transmitea că sunt disponibile şi le răspundea prin propriul arsenal de curtare. Cele interesate îi răspundeau, şi ele, prin semnalele feminine distinctive, dându-i, în felul acesta, undă verde pentru a trece la etapa următoare. Femeile îl descriau ca fiind un tip „sexy”, „cu mult umor” sau, în alte cazuri, ca pe cineva care le făcea „să-şi simtă feminitatea”. Acestea erau reacţiile lor la atenţia susţinută pe care le-o acorda şi la semnalele lui de curtare. Bărbaţii, în schimb, îl descriau ca fiind libidinos, arogant şi insistent, din cauza concurenţei pe care le-o făcea.

Pentru a stăpâni regulile cuplării, trebuie să înveţi să citeşti
limbajul trupului.

De ce femeile sunt cele care aleg şi fac cărţile

Orice persoană de sex masculin obişnuită să facă ea prima mişcare va susţine că, în general, bărbaţii iniţiază curtarea. în pofida acestui lucru, toate studiile despre flirt arată că, în 90% dintre cazuri, cele care sparg gheaţa sunt chiar femeile. Acestea acţionează mai subtil, transmiţând prin intermediul ochilor, al corpului şi al chipului o serie de semnale pe care bărbatul, presupunând că este destul de perspicace, le va surprinde şi va acţiona în consecinţă. Există şi bărbaţi care- şi încearcă şansele prin cluburi sau baruri ca să primească undă verde din partea femeilor, însă rata lor de succes este, în general, scăzută, fiindcă, fără o invitaţie din partea lor, e ca şi cum ar juca la loto. Ca să aibă sorţi de izbândă, bărbatul trebuie să abordeze cât mai multe femei, în speranţa că una dintre ele va spune „da”, exceptând, desigur, cazul în care arată ca Brad Pitt.

În ritualul de curtare, găina cântă, iar cocoşul dansează.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE

REGULA NR. 1

Orice bărbat care se apropie de o femeie şi intră în vorbă cu ea o face, de cele mai multe ori, la invitaţia ei, după ce sesizează semnalele transmise de trupul ei. Impresia că iniţiativa a fost a lui vine doar din faptul că el e cel care s-a apropiat de ea.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Succesul femeilor în a avea raporturi intime depinde, în mare măsură, de capacitatea lor de a **trimite semnale bărbaţilor şi de a decoda felul în care li se răspunde.** Pe de altă parte, problemele pe care le întâmpină femeile

atunci când caută un partener nu au legătură cu citirea semnalelor, ci cu găsirea unui bărbat care să corespundă criteriilor lor.

LIMBAJUL TRUPULUI

La bărbaţi, succesul cuplării depinde de abilitatea lor de a interpreta semnalele care le sunt transmise, şi nu de numărul flirturilor pe care le iniţiază pe cont propriu. Femeile, în majoritatea lor, sesizează gesturile de curtare ale bărbaţilor, pe când aceştia din urmă sunt mult mai puţin receptivi sau chiar complet în ceaţă când vine vorba de aceleaşi semnale, motiv pentru care-şi identifică mai greu o parteneră.

Cascadorii nereuşite în abordarea femeilor...

Majoritatea bărbaţilor nu ştiu să interpreteze mesajele subtile pe care le transmit femeile cu ajutorul trupului şi, mai mult, cercetările arată că aceştia au tendinţa să confunde comportamentul amical şi zâmbetele cu interesul sexual. Asta se întâmplă, în principal, din cauză că lumea bărbaţilor este mai încărcată sexual decât cea a femeilor; bărbaţii au de 10 până la 20 de ori mai mult testosteron decât femeile, ceea ce-i face să fie supuşi unei cu totul alte presiuni sexuale decât ele. Uneori, aflându-se într-un bar sau într-un club, bărbaţii interpretează greşit primele semne de interes pe care le afişează o femeie şi se lansează în avansuri sexuale stângace, urmate, bineînţeles, de o stânjenitoare întoarcere la grupul de prieteni, martori la eşec.

Pentru unii bărbaţi, o doamnă care spune „nu” vrea, de fapt,
să spună „poate”; una care spune „poate” vrea, de fapt, să spună „da”; iar cea care spune „da” din prima nu e deloc

doamnă.

… şi de ce unele femei nu sunt curtate

5

Când cunosc un posibil partener, femeile execută o serie de gesturi subtile, dar de multe ori amăgitoare, pentru a-i testa acestuia potenţialul. încă din primele minute de când s-au cunoscut, bărbaţii sunt bombardaţi cu un arsenal de tehnici de tatonare. Trimiţând semnale ambigue şi sporadice, femeile încearcă să-i manipuleze, astfel încât ei să-şi arate intenţiile. Acesta e unul dintre motivele pentru care multe femei nu reuşesc să-i atragă pe bărbaţi: fiind lăsaţi în ceaţă, ei nu le mai curtează, chiar dacă se simt atraşi, de teamă să nu fie respinşi.

Un bărbat nu abordează o femeie decât dacă cad dă semne clare şi repetate, astfel încât să fie sigur că nu-i vor fi respinse
avansurile. Aşa se explică faptul că multe femei frumoase, dar singure, se plâng că bărbaţii nu fac nicio mişcare.

Pentru a deveni expertă în curtare, femeia trebuie să înveţe să
transmită semnalele corporale potrivite, iar bărbaţii, să le citească.

CAPITOLUL 2

Jocul cuplării:
arta cuplării şi semnalele flirtului

Etapele atracţiei

La oameni, curtarea presupune cinci paşi simpli, pe care-i urmăm cu totii atunci când suntem atraşi de cineva.

1. **Ochii dulci.** Ea aruncă o privire în jur, iar un bărbat îi atrage atenţia. Aşteaptă ca şi el s-o observe, îl priveşte hotărât cam cinci secunde, după care se uită în altă parte. în tot acest timp, bărbatul continuă s-o privească pentru a o surprinde uitându-se din nou. Femeia trebuie să arunce asemenea priviri de circa trei ori pentru ca bărbatul să înţeleagă mesajul. Aşa debutează un flirt ca la carte.
2. **Zâmbetul.** Ea îi zâmbeşte fugar o dată sau de mai multe ori. De obicei, este un zâmbet reţinut, menit să-i dea de înţeles bărbatului că are undă verde. Din păcate, mulţi bărbaţi nu răspund acestor semnale, iar femeia rămâne cu impresia că nu sunt interesaţi de ea.

3. **Dichisul.** Ea se joacă cu părul în jur de şase secunde, dând de înţeles că se aranjează pentru el. Mai poate să-şi umezească buzele, să-şi fluture părul, să-şi aranjeze hainele sau să-şi facă de lucru cu bijuteriile. El va răspunde prin îndreptarea spatelui, încordarea abdomenului, umflarea pieptului, aranjarea îmbrăcăminţii, trecutul mâinii prin păr şi-şi poate agăţa degetele de curea sau de marginea pantalonilor. Amândoi îndreaptă picioarele sau chiar întregul corp unul către altul.
4. **Dialogul.** El se apropie şi începe să discute despre mărunţişuri, folosind clişee şi alte replici prin care vrea să spargă gheaţa, precum: „Nu ne-am mai întâlnit pe undeva?”
5. **Atingerile.** Ea caută să-i atingă uşor braţul, fie din greşeală, fie în alt mod. Atingerea mâinii reflectă un nivel mai mare de apropiere decât atingerea braţului. Fiecare mişcare este, apoi, repetată, pentru a vedea dacă bărbatul este relaxat cu nivelul de intimitate creat şi pentru a-i da de înţeles că prima atingere n-a fost din greşeală. O atingere pe umăr sau o periere discretă cu mâna lasă impresia că femeia este preocupată de aspectul lui. Strânsul mâinii facilitează trecerea spre faza atingerilor propriu-zise.

Se poate ca aceşti primi cinci paşi să pară minori sau chiar întâmplători, dar sunt esenţiali pentru începutul oricărei legături şi, după cum am văzut, tocmai aici apar dificultăţile pentru majoritatea bărbaţilor. Dacă femeile vor să încurajeze apropierea din partea bărbaţilor, **trebuie să transmită mesaje clare, lipsite de ambiguităţi,** iar bărbaţii **trebuie să ştie să le citească şi să răspundă corespunzător.**

Cinci semne de undă verde pe care orice bărbat trebuie să le recunoască

Pentru un bărbat, şansele de izbândă la jocul cuplării depind, în mare parte, de cât de bine reuşeşte să înţeleagă şi să reacţioneze la gesturile femeilor, iar în aceste condiţii, descifrarea celor mai comune semnale de curtare ar trebui să devină o prioritate. în general, când o femeie este interesată de un bărbat, face anumite **gesturi care o scot în evidenţă,** inclusiv să-şi treacă mâna prin păr sau să-şi aranjeze hainele. O femeie poate să-şi mai sprijine una sau ambele mâini pe şolduri, să-şi îndrepte picioarele sau tot corpul spre bărbat şi să-i arunce priviri. Iată câteva dintre cele mai întâlnite semnale şi gesturi de curtare la care apelează femeile pentru a da de înţeles că sunt disponibile. Bărbaţii care au o problemă cu depistarea doamnelor doritoare să ia aminte...

1. *Capul lăsat pe spate şi fluturatul părului*

De obicei, acesta este primul semn pe care-l face o femeie în prezenţa bărbatului de care se simte atrasă. îşi lasă capul pe spate, pentru ca părul să-i cadă peste umeri şi faţa să-i fie vizibilă. Până şi femeile cu părul scurt fac acest gest. Este o modalitate subtilă prin care ele încearcă să arate că sunt preocupate de impresia pe care i-o lasă bărbatului. Mişcarea le mai permite şi să-şi descopere axila, ceea ce face ca „aroma sexului”, cunoscută şi ca feromoni, să circule spre bărbatul dorit.

Aranjatul părului lasă feromonii de la baza axilei să se răspândească nestingheriţi.

---

2. *Mângâierea unui obiect cilindric*

Mângâierea unui lucru precum degetul, piciorul unui pahar, un cercel mai lung, o ţigară sau orice altceva care

are o formă falică indica, inconştient, faptele la care e posibil să se gândească femeia. Scoaterea şi introducerea unui inel pe deget pot fi o altă referire la sex. Când o femeie face aceste gesturi, bărbatul îi poate răspunde jucându-se cu bricheta ei, cu cheile de la maşină sau cu orice obiect personal aflat la îndemână, comunicându-i astfel, simbolic, că vrea s-o domine. Dacă o femeie face măcar unul dintre gesturile menţionate mai sus şi te priveşte direct şi fără întrerupere înseamnă că ai undă verde să te apropii.

Mângâierea piciorului unui pahar face referire la ceva ce s-ar putea

3. *Atingerea propriului trup*

Prin intermediul trupului, de exemplu, prin atingerea unor părţi ale acestuia, creierul ne exhibă cele mai ascunse dorinţe. Femeile au mult mai mulţi receptori tactili decât bărbaţii şi, din acest motiv, sunt şi mai sensibile la atingere. Când o femeie îşi trece lent şi senzual mâna peste coapse, ceafa sau gât sugerează că, dacă bărbatul ştie să-şi joace cărţile, poate ajunge s-o atingă în acelaşi fel. Totodată, faptul de a se atinge singură o ajută să-şi imagineze senzaţiile pe care i le-ar provoca el, prin aceleaşi atingeri. Aceste gesturi pot fi uneori însoţite de încrucişarea şi depărtarea picioarelor.

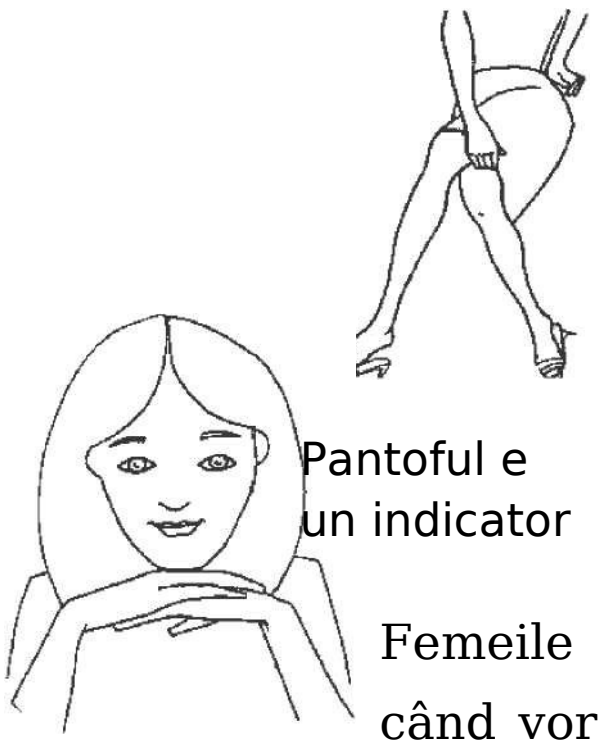
4. *Orientarea genunchiului şi legănatul pantofului*

Un picior e aşezat sub celălalt şi e îndreptat spre bărbatul de care e atrasă femeia. Poziţia este una relaxată, care îndeamnă la o conversaţie fără formalităţi şi oferă prilejul expunerii coapselor.

îndreptarea genunchiului către bărbatul de care e interesată.

Legănatul pantofului în vârful degetelor denotă, de asemenea, o atitudine relaxată şi suscită o impresie falică prin împingerea şi scoaterea piciorului din pantof Mulţi bărbaţi se simt tulburaţi de acest gest, fără să-şi dea seama de ce.

5. *Bărbia sprijinită pe mâini*



Pantoful e un indicator

Femeile fac acest gest atunci când vor să capteze atenţia unui bărbat. Ea îşi pune o mână peste cealaltă, susţinându- şi faţa, pentru ca el s-o admire.

Bărbia sprijinită pe mâini: afişarea feţei pentru a fi admirată.

PONT

Dacă eşti bărbat şi intenţionezi să-i faci complimente unei femei, fie ele sincere sau nu, e bine s-o faci când ea execută acest gest.

Alte gesturi cu vino-ncoace pe care ar trebui să le ştii

1. Când îşi lasă geanta lângă tine

Femeile din ziua de azi îşi tratează geanta aproape ca pe o extensie a corpului lor, aşa ca se subînţelege ce înseamnă s-o plaseze foarte aproape de un bărbat. Iar dacă este atrasă în mod deosebit de el, e posibil chiar să se joace cu geanta sau s-o atingă sugestiv.

2. Mâna moale

Când o femeie, fie că merge, fie că stă jos, lasă mâna să-i atârne, ca şi cum ar durea-o încheietura, încearcă să transmită că are nevoie de protecţie şi că ar vrea să i-o oferi. Pentru bărbaţi este un gest foarte incitant, deoarece îi face să simtă că se pot impune.

3. Expunerea ostentativă a încheieturii mâinii

Când este interesată de un bărbat, o femeie va găsi prilejul să-şi expună pielea subţire şi moale a încheieturii mâinii şi o va face tot mai des, pe măsură ce-i creşte interesul. De-a lungul timpului, zona încheieturii mâinii a dat naştere multor fantezii erotice, fiindcă este una dintre zonele cu pielea cea mai delicată.

4_t Privitul peste umăr

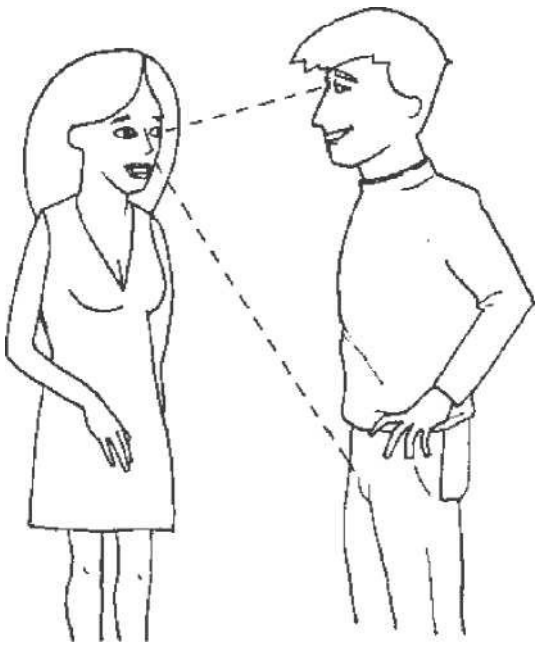
Umărul ridicat încearcă să reproducă rotunjimea sânului. Cu pleoapele semiînchise, ea îi aruncă bărbatului o privire furişă, doar atât cât să-i atragă atenţia, iar apoi se uită rapid în alta parte. Făcând acest gest, femeia are sentimentul că priveşte pe furiş şi că este privită la fel de către bărbatul vizat.

Cum să atragi atenţia unui bărbat

în general, când oamenii se întrezăresc de la distanţă, se uită rapid la faţă şi la jumătatea de jos a corpului celui care se apropie, pentru a stabili de ce sex este, iar apoi se

mai uită o dată, pentru a-şi da seama dacă sunt interesaţi. Această ultimă privire se numeşte **privire intimă.** Bărbaţii şi femeile folosesc această privire pentru a-şi arăta interesul, iar cei interesaţi, la rândul lor, vor răspunde în acelaşi fel.

De obicei, când bărbaţii folosesc privirea intimă, femeile înţeleg imediat ce înseamnă, dar când o folosesc ele, care au o vedere periferică mai amplă, bărbaţii nu-şi dau seama că le-a fost aruncată privirea intimă, spre frustrarea femeilor care le-o adresează.



Privirea periferică mai amplă a femeilor le ajută să nu fie aproape niciodată prinse asupra faptului; ochelarii de cal ai bărbaţilor îi vor trăda

PONT

Cei mai mulţi bărbaţi nu sunt programaţi să perceapă acea primă privire pe care le-o aruncă o femeie, aşa că e nevoie să repete gestul de aproximativ trei ori până ca el să se prindă, de patru ori pentru a-l face să reducă viteza

şi de cinci sau mai multe ori pentru cei mai grei de cap. Când, în sfârşit, i-a captat atenţia, poate să încerce şi o variantă mai subtilă, ridicând o **sprânceană,** mărind discret ochii, ceea ce confirmă că semnalul i-a fost, într- adevăr, adresat lui. Uneori, o abordare verbală directă precum „Bună, îmi placi!” e cea mai eficientă pentru bărbaţii care se prind mai greu.

În ciuda majorităţii ce refuză să accepte această idee, studiile
efectuate cu camera ascunsă arată că toată lumea foloseşte
privirea intimă, inclusiv călugăriţele.

Trei semne de interdicţie pe care orice bărbat ar trebui să le recunoască

Bob s-a zii lat înjur până când a întâlnit privirea unei brunete atrăgătoare. Părea sâ-i zâmbească şi, nefiind genul care să stea pe gânduri, s-a dus numaidecât la ea, întrebând-o de vorba. Ea nu părea să aibă multe de spus, dar continua să-i zâmbească, aşa ca a insistat. Atunci, una dintre amicele sale s-a strecurat în spatele lui şi i-a şoptit: „Las-o baltă, Bob... te crede mitocan. „ El a rămas cu gura căscată. Dar încă-i zâmbea! Asemenea celor mai mulţi bărbaţi, Bob n-a ştiut să întrevadă semnificaţia negativă a unui zâmbet cu gura închisă, ce nu lasă să se vadă dinţii femeii.

Deoarece foarte mulţi bărbaţi invocă teama de a fi respinşi drept principalul motiv pentru care le abordează aşa de rar pe femei, e cu atât mai important pentru ei să înveţe să recunoască gesturile de *interzis* pe care le folosesc femeile pentru a le da de înţeles că n-au nicio şansă.

1. *Zâmbitul cu gura închisă*

Buzele sunt întinse în linie dreaptă şi dinţii, ascunşi vederii. Femeia care zâmbeşte în felul acesta are un secret, o părere secretă sau o poziţie pe care nu vrea să ţi-o împărtăşească.

Este gestul preferat al celor care nu vor să admită că, de fapt, nud plac pe bărbatul cu care stau de vorbă, iar celelalte femei îl percep, de obicei, clar, ca pe un semn de respingere. Majoritatea bărbaţilor nu au nici cea mai vagă idee referitor la ce se întâmplă cu femeia de lângă ci.

2. *Braţele încrucişate*

Una dintre reacţiile normale pe care le deprindem, încă de la o vârstă fragedă, este ca, atunci când vrem să ne protejăm, să ne ascundem după grilajul pătuţului. Apoi, crescând, ne ascundem în spatele unor obiecte masive precum mobila sau fusta mamei ori de câte ori ne aflăm în situaţii în care ne simţim ameninţaţi. Mai târziu, acest comportament de apărare devine puţin mai complex. Ca adulţi, aducem un braţ sau pe amândouă în dreptul pieptului, încercând, inconştient, să blocăm ceea ce percepem ca fiind o ameninţare sau o circumstanţă din care vrem să ieşim.

>) > Bariera creată de femei este mai greu de sesizat decât cea a bărbaţilor, deoarece, aparent, ai zice că doar ţin strâns o poşetă sau un alt accesoriu.

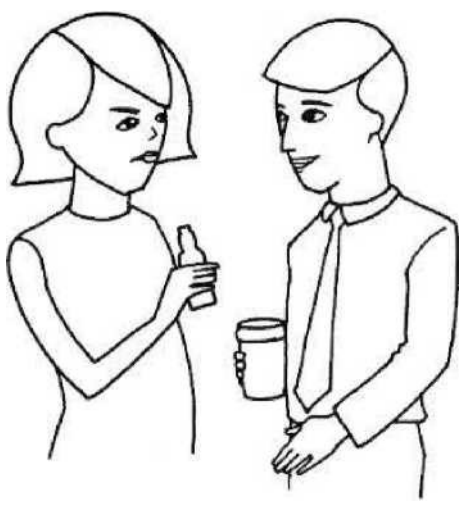
Geanta poate fi foiosită de femeie pentru a transmite ca nu este interesată şi ca bărbatul ar trebui să-şi vadă de treabă, dacă vrea să-şi păstreze demnitatea intactă.

Femeile au tendinţa să stea
cu braţele desfăcute când se află în preajma
bărbaţilor de care se simt atrase şi sa şi le încrucişeze
când prin apropiere se află bărbaţi agresivi sau de care nu
sunt interesate.

Când te apropii de o persoană de sex opus şi intri în **raza** ei **de intimitate,** acest lucru se traduce, de obicei, prin

3. Păstrarea distanţei faţă de cineva

manifestarea unui interes faţă de ea şi, în mod normal, se spune că „îi faci avansuri”. Dacă pătrunderea în **raza de intimitate** este considerată intruziune, respectivul om se va îndepărta, pentru a-şi redobândi spaţiul personal.



Un bărbat invadează spaţiul personal al unei femei, iar ea se îndepărtează, precaută.

Imaginea de mai sus ilustrează reacţia negativă a unei femei al cărei teritoriu este încălcat de către un bărbat. Ea se aduce uşor de spate, încercând să păstreze o distanţă confortabilă. Intr-o asemenea situaţie, bărbatul ar trebui să înţeleagă aluzia şi să se retragă sau să încerce altă abordare.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Femeile care poartă fustă scurtă îşi ţin picioarele strâns încrucişate pentru a se proteja, ceea ce le face să pară mai greu abordabile şi să aibă mai puţine şanse să fie invitate la dans într-un club. E adevărat că bărbaţilor le place la nebunie să se uite la picioarele femeilor, însă alegeţi haine în care vă simţiţi bine şi care vă lasă trupul să comunice liber.

Fusta mini poate lăsa impresia
că femeia este inabordabilă.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

Cercetările arată că femeile se tem de atacurile din spate şi sunt prudente atunci când cineva le abordează venind dinapoi. Prin urmare, dacă eşti bărbat, e mai bine să te apropii de femeia de care eşti interesat venind din faţă sau, eventual, poţi încerca să te apropii dintr-un unghi de 45 de grade, putând, astfel, s-o abordezi relaxat; în plus, este mai puţin agresiv decât dacă te apropii din faţă.

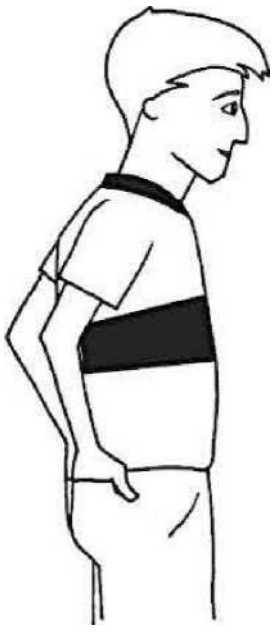
Trei semne de undă verde pe care orice femeie trebuie să le recunoască

Dacă eşti femeie, probabil că vei fi dezamăgită de numărul mic al gesturilor de curtare ale bărbaţilor, fiindcă, sincer vorbind, chiar nu sunt multe. La fel ca majoritatea masculilor de altă specie decât umană, şi bărbaţii afişează **gesturi de îngrijire** atunci când intră în peisaj o posibilă parteneră. Işi îndreaptă cravata sau îşi netezesc gulerul cămăşii, se scutură de scame închipuite, îşi pipăie butonii sau îsi aranjează ceasul şi-şi netezesc cămaşa ori restul hainelor. Când vine vorba de ritualuri de curtare, cei mai mulţi bărbaţi sunt la fel de pricepuţi ca nişte pescari postaţi în apele râului, încercând să prindă peşti prin lovire în cap cu bătui. Femeile au un arsenal cu mai multe nade şi sunt mai pricepute la pescuit decât ar putea spera orice bărbat să ajungă într-o viaţă.

Parte din parada pe care o face un mascul în faţa femeilor presupune afişarea ostentativă a puterii, a averii şi a poziţiei
sociale. Bărbaţii îşi turează motoarele, se laudă cu cât de mult câştigă şi lansează provocări altor bărbaţi.

În general, bărbaţii nu ştiu să trimită semnalele folosite în ritualul împerecherii şi, după cum spuneam mai devreme, femeile nu doar că stăpânesc jocul la perfecţie, dar fac şi regulile. Bărbaţii nu fac decât să reacţioneze la semnalele pe care le observă. în ciuda faptului că femeile sunt mereu cu un pas înaintea bărbaţilor când vine vorba de interpretarea limbajului trupului şi cele mai multe dintre ele îşi dau seama pe loc de intenţiile lor, iată totuşi câteva gesturi care trădează în mod clar interesul acestora.

1. Scoaterea în evidenţă a degetelor mari de la mâini
Degetele mari de la mâini denotă superioritatea. în chiromanţie, cele două degete mari trimit la ideea de tărie de caracter şi ego puternic, iar semnalele corporale făcute cu acestea sugerează, la rândul lor, o atitudine încrezătoare. Degetul mare e folosit pentru a exprima dominarea şi capacitatea de impunere. Un bărbat **îşi va afişa degetele mari** în preajma femeilor de care se simte atras. Cei care-şi expun vizibil degetele mari se mai balansează uneori pe tălpi, înainte şi înapoi, pentru a da impresia de înălţime. Alteori, degetele mari sunt ţinute afară, suspendate de buzunarele de la spate ale pantalonilor, ca şi cum respectivul ar încerca să-şi ascundă atitudinea dominantă.



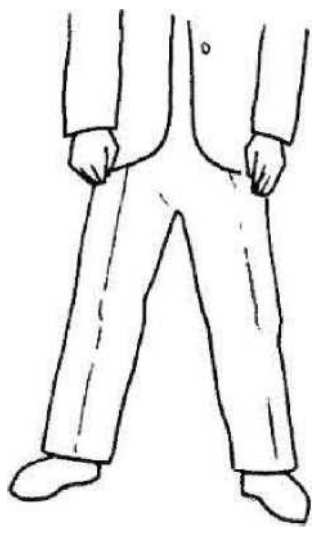
Uneori, cei care-şi afişează degetele mari încearcă să-şi mascheze atitudinea încrezătoare şi autoritară, dar sunt, în mod sigur, interesaţi de femeia de lângă ei.

2. *Expunerea sliţului*
Cel care-şi afişează slitul îsi înfige hotărât ambele picioare în pământ, încercând să transmită că nu are de gând să

plece. Această postură scoate în evidenţă organele genitale, dându- i celui care-o adoptă un aer de macho.

Afişarea slitului este o tehnică
> > >
folosită de duri şi de macho.

O altă abordare ar fi să se întoarcă spre ea, să-şi îndrepte un picior tot în direcţia ei şi s-o privească în ochi mai insistent decât în mod normal. Dacă stă jos sau se sprijină de un perete, mai poate să-şi depărteze picioarele, pentru a-şi expune şliţul. La fel procedează şi maimuţele, şi cimpanzeii.



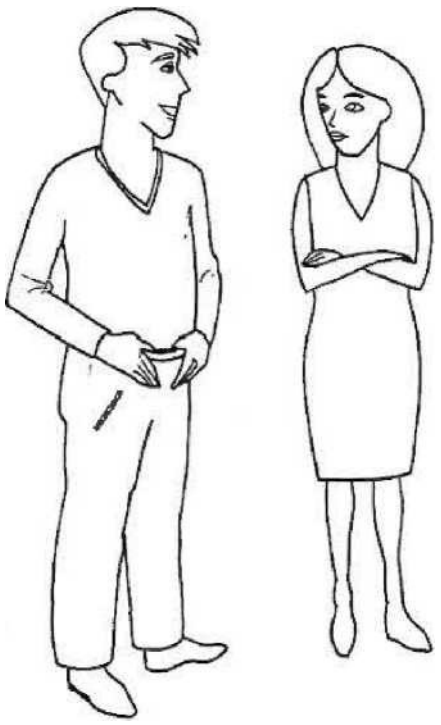
Evidenţierea şliţului – afişarea

3. *Poziţia de cowboy*

Degetele mari stau agăţate de curea sau de buzunarele din faţă, iar mâinile încadrează zona genitală. Cei mai mulţi bărbaţi care aleg această poziţie vor să afişeze o atitudine agresivă sexual. Numit, în glumă, gestul specific **bărbaţilor cu degete lungi,** îl mai poţi recunoaşte şi după poziţia braţelor, care arată că e gata de atac, în timp ce mâinile indică fatis către slit. Bărbaţii îl folosesc pentru a-şi marca teritoriul sau pentru a le arăta altor bărbaţi că nu se tem. în natură, maimuţele fac, şi ele, acelaşi gest, cu toate că nu au curea sau pantaloni.

y Poziţia de cowboy – degetele lui indică spre ceea ce-arvrea

Adoptând această poziţie, bărbatul vrea să le transmită celorlalţi că este viril şi că poate să domine, devenind, astfel, preferatul celor care ies la agăţat. Când un bărbat vorbeşte cu o femeie în timp ce are această poziţie, având, în plus, pupilele dilatate şi un picior îndreptat spre ea, intenţiile lui sunt destul de transparente. Este unul dintre gesturile prin care bărbaţii se trădează într- un mod nu tocmai inteligent.



Bărbatul e pus pe fapte mari: picioarele depărtate, un picior îndreptat către ea şi şliţul expus, la care se adaugă braţele flexate, pentru ca el să ocupe cât mai mult spaţiu. Limbajul trupului ei, în schimb, transmite, printr-o serie de semnale tipice, că el nu are nicio şansă: picioarele apropiate, corpul uşor întors şi braţele încrucişate, pentru a ocupa cât mai puţin spaţiu. Omul nostru o să plece cu coada între picioare.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE

REGULA NR, 2

Femeile devin mai active sexual pe la jumătatea ciclului menstrual, atunci când apare ovulaţia şi şansele de procreere sunt cele mai mari. în această perioadă, e foarte posibil să poarte fuste mai scurte şi tocuri mai înalte pe

stradă sau să danseze, să vorbească şi să se comporte mai provocator, precum şi să afişeze semnalele descrise anterior în acest capitol.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Pentru a calcula interesul unui bărbat faţă de ea, femeia va intra uşor în **raza** lui **de intimitate,** după care se va retrage. Dacă bărbatul e interesat, gestul femeii îl va face să intre, la fel, în spaţiul ei de fiecare dată când merită. încă o dată, femeia este cea care ridică miza flirtului.

LIMBAJUL TRUPULUI

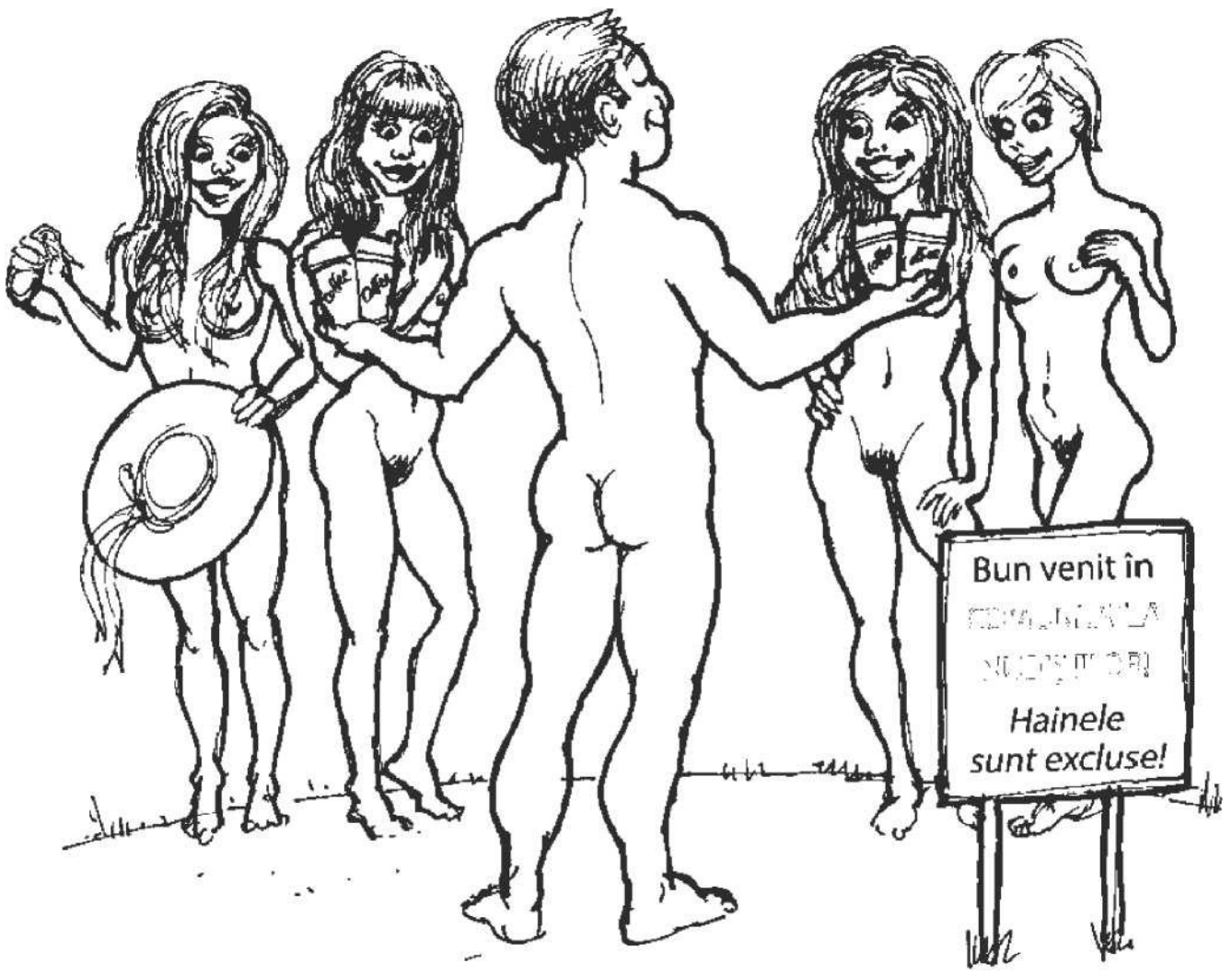
Femeile de pretutindeni se plâng de faptul că, uneori, atunci când vorbesc cu un bărbat, el începe dintr-odată să-şi atingă zona şliţului, cu o insistenţă mai mare sau mai mică. Ideea implicită este că organele lui genitale sunt atât de mari şi de grele, încât au nevoie de atenţie constantă pentru a preveni întreruperea circulaţiei sangvine. Femeile sunt, pur şi simplu, oripilate de ideea că li s-ar putea năzări vreodată să se scarpine şi ele în zona intimă în timp

ce se află în public şi sunt, prin urmare, uimite că bărbaţii o fac atât de nonşalant, aproape fără nicio reţinere. Lor li se pare dezgustător ca un bărbat care se oferă să le aducă o băutură de la bar sau care dă noroc cu alte persoane să folosească aceeaşi mână pe care, mai devreme, a dus-o la şliţ. Aviz bărbaţilor: evitati să duceţi mâna la slit atunci când vă aflaţi în prezenţa unei femei!

Atingerea zonei şliţului e o bilă neagră
în ochii femeilor.

CAPITOLUL 3

Cum să atragi privirile sexului opus: foloseşte limbajul trupului pentru a-ţi mări ratingul de cuplare



Bob era foarte apreciat printre nudişti.
Era singurul în stare să care patru cafele şi zece covrigi.

Cizelează-ţi aspectul!

Ne convine sau nu, felul în care arătăm este foarte important atunci când încercăm să atragem sau să ne păstrăm partenerul. Persoanele cu care facem cunoştinţă îşi formează impresia despre noi, în proporţie de 90%, încă din primele patru minute, iar dezirabilitatea noastră fizică este evaluată chiar mai devreme, mai precis în primele zece secunde. Asta nu înseamnă că, dacă nu arăţi ca Heidi Klum sau Brad Pitt, ai zero şanse în faţa sexului opus. Dar dacă înţelegem felul în care funcţionează atracţia şi r J o > j J aplicăm nişte strategii simple care să ne pună într-o lumină avantajoasă, ne putem creşte considerabil şansele.

Semnalele biologice pe care şi le trimit reciproc cele două sexe de când lumea şi pământul sunt resimţite, în continuare, la nivel inconştient, aşa că n-avem cum să nu reacţionăm la ele. în esenţă, atât creierul bărbaţilor, cât şi cel al femeilor sunt programate să fie atrase de cei care prezintă **o capacitate reală de reproducere şi disponibilitate sexuală.** Vestea bună e că nu trebuie să fii de o frumuseţe arhetipală pentru a avea pe cineva alături. Studiile au arătat că avem tendinţa să alegem mai degrabă parteneri de pe aceeaşi treaptă estetică cu noi, şi nu unii care ne depăşesc. Explicaţia este că persoanele care arată mai bine sunt predispuse să calce strâmb, în căutarea unei variante mai bune.

Pentru a atrage un bărbat, femeia trebuie, în primul rând, să scoată în evidentă trăsăturile care-i subliniază starea bună de sănătate şi disponibilitatea. Bărbatul, pe de altă parte, trebuie să- şi pună în evidenţă vitalitatea şi virilitatea. Iată cum se face că anumite persoane care nu ni se par neapărat un etalon în materie de frumuseţe au totuşi de unde să aleagă.

Subliniindu-ţi disponibilitatea
şi trăsăturile care te diferenţiază de sexul opus,
vei deveni mai atrăgător/oare pentru potenţialii/lele parteneri/e.

De ce femeile nu ar trebui... să dispere

Unele femei sunt revoltate de ideea că bărbaţii secolului al XXI- lea sunt atraşi, în primul rând, de femei frumoase şi disponibile, în loc să aprecieze abilităţi mai puţin evidente, ca acelea de a şti să educe, să comunice, să fie nişte zeiţe domestice şi să cânte la pian. Realitatea este că, înainte ca el să-ţi poată descoperi toate virtuţile şi talentele personale, trebuie mai întâi să-l atragi. Când te duci la pescuit, pui în cârlig ce-i place peştelui, nu ce-ţi place ţie. Ai gustat vreodată o râmă? Poate că ţie ţi se pare oribilă,

dar pentru peşte e o delicatesă.

Femeile alocă de trei ori mai mult timp decât bărbaţii îngrijirii fizice şi cheltuiesc de 15 ori mai mulţi bani decât ei pe produse de îngrijire. Femeile care nu se preocupă de întreţinerea aspectului lor au de pierdut la jocul cuplării. Ele apelează la o mulţime de trucuri şi creează efecte înşelătoare pentru a atrage un bărbat. Gândeşte-te doar la unghiile false, care au rolul de a subţia mâna, la implanturile cu silicon, pentru a da impresia de tinereţe, la îmbrăcămintea închisă la culoare sau în dungi verticale, pentru ca silueta să pară mai subţire, precum şi la vopsitul părului în blond, la tocurile înalte şi la desuurile modelatoare. Motivul pentru care funcţionează toate aceste lucruri este că sunt în acord cu preferinţele sexului opus, cu acele impulsuri înscrise în creierul bărbaţilor. *Femeile* nu se străduiesc neapărat să facă aceste lucruri pentru ele, ci pentru că asa-şi doresc *bărbaţii,* iar ele ştiu asta.

Reţine: nu trebuie să arăţi ca Angelina Jolie sau să te raportezi tot timpul la alte femei care arată ca ea, dar, subliniind aspectele prin care te diferenţiezi de sexul opus şi arătându-ţi disponibilitatea, vei atrage atenţia bărbaţilor. Sigur, ceea ce spun nu pare neapărat echitabil, dar e corect din punct de vedere biologic.

De ce femeile ar trebui... să se lase pe-un picior

Dovezile medicale arată că o femeie perfect sănătoasă şi capabilă să poarte o sarcină prezintă o diferenţă între talie şi şold de 30%. Adică circumferinţa taliei n-ar trebui să depăşească 70% din cea a şoldurilor. Asta înseamnă să ai o siluetă de clepsidră. De-a lungul istoriei, aceasta este proporţia care s-a dovedit a fi cea mai cuceritoare pentru bărbaţi. Iar felul în care poţi sublinia această diferenţă este simplu: doar înclină-ţi bazinul, astfel încât greutatea corpului să cadă pe un picior.

înclinarea bazinului când stai pe loc îţi scoate în evidenţă

capacitatea de a purta o sarcină.

S-a constatat, în cadrul unui experiment, că bărbaţii apreciază această diferenţă de 70% dintre talie şi sold chiar şi când greutatea femeii este peste medie. Asta înseamnă că o femeie poate să depăşească relaxat media de greutate dacă prezintă în continuare această proporţie.

De ce femeile ar trebui... să-şi fardeze ochii şi să poarte lentile de contact >

în aproape toate ţările, ochii mari sunt consideraţi atrăgători. Machiajul face ca ochii să pară mai mari, recreând o imagine infantilă. Dacă ochii par mai mari în comparaţie cu partea de jos a chipului, vor stârni sentimente de protecţie din partea bărbaţilor. Când o femeie se simte atrasă de un bărbat, pupilele i se dilată, iar rimelul, fardul şi conturul de ochi creează, în mod artificial, impresia de interes susţinut din partea lor. Cu toate acestea, bărbaţii sunt mai atraşi de femeile care au un machiaj mai natural decât de cele care-şi aplică fardul cu mistria.

Lentilele de contact dau impresia că ochii sunt scânteietori, cu pupilele dilatate, ceea ce explică de ce, în cadrul unor experimente în care bărbaţilor le sunt arătate fotografii cu femei care poartă lentile de contact, aceştia se simt atraşi de ele într-un mod ciudat.

Industria produselor cosmetice şi de îngrijire destinate femeilor
înregistrează, la nivel mondial, vânzări de peste 50 de trilioane de
dolari. Şi când te gândeşti că totul se întâmplă de dragul creării
iluziei unor semnale sexuale la nivel facial.

De ce femeile ar trebui... să poarte tocuri

Tocurile înalte creează impresia de picioare mai lungi şi de mers
legănat, scoţând, de asemenea, în evidentă şi sânii.

Bărbaţii se dau în vânt după femeile care poartă tocuri înalte fiindcă acestea accentuează sexualitatea siluetei feminine. Picioarele par mai lungi, spatele se arcuieşte, fundul pare mai bombat, laba piciorului, mai mică, iar pelvisul este împins înainte. Din acest motiv, pantoful cu cel mai înalt toc şi cu baretă în jurul gleznei – cunoscut şi ca *stiletto* – este de departe cea mai importantă piesa din trusa de „prim ajutor" a femeilor, în materie de sex. Bărbaţilor le plac picioarele atletice, cu forme, fiindcă grăsimea de la nivelul picioarelor e un indicator al unei lactaţii bune, dar se feresc dacă arată ca şi cum ar fi jucat fotbal în naţionala Angliei.

De asemenea, când o femeie merge pe stradă, pasul ei are ceva distinctiv, propriu, care îi pune în evidenţă zona pelviană. Tocurile accentuează acest balans de pe-un picior pe altul, iar o pereche de blugi mulaţi garantează că toate privirile se vor îndrepta către posteriorul ei proeminent.

Marilyn Monroe este faimoasă şi pentru faptul că-şi tăia un centimetru şi jumătate din tocul stâng, pentru a-şi accentua
balansul soldurilor.

De ce femeile ar trebui... să aibă un decolteu discret

Sânii sunt alcătuiţi, în principal, din ţesut adipos, fapt care conferă sânului rotunjime. Cea mai mare parte a ţesutului adipos nu are însă nicio legătură cu lactaţia. Altfel spus,

funcţia esenţială a sânilor este afişarea potenţialului sexual. Ei imită imaginea din spate a unei femei, o rămăşiţă a vremurilor în care oamenii încă mergeau în patru labe.

Rochiile decoltate şi sutienele cu burete accentuează ideea de sexualitate. Din fericire, aproape toate cercetările despre sex realizate prin sondaje dovedesc că bărbaţii iubesc sânii de toate formele şi mărimile. Decolteul este cel care le atâtă imaginaţia cel mai tare, indiferent că vorbim despre sâni de mărimea unor mere sau a unor pepeni. Când o femeie este atrasă de un bărbat, de multe ori se apleacă aducându-şi braţele aproape de corp, astfel încât să-şi ridice sânii şi să-sî pună în evidentă decolteul. Totuşi, când recurgi la acest gest, încearcă să fii mai discretă, dacă nu vrei să pară un truc ieftin.

Ce-i ajunge unei bătrâne până la genunchi, şi unei femei tinere
nu?
Sânii.

De ce femeile ar trebui... să aibă un ruj roşu-aprins

La una dintre emisiunile noastre, am rugat nouă femei să se prezinte la o serie de interviuri, atât cu intervievatori femei, cât şi bărbaţi. La jumătate dintre interviuri, toate femeile s-au dat cu ruj, iar la restul nu. După o cercetare făcută în rândul intervievatorilor, rezultatul a fost clar: femeile care se dăduseră cu ruj sau care apelaseră la alte trucuri pentru a-şi accentua buzele au fost percepute ca manifestând un interes mai ridicat fată de ele însele şi fată de bărbaţi. Asta înseamnă că ar trebui să ? 5 3 5
optezi pentru nuanţe mai aprinse de ruj sau să îţi scoţi buzele în evidenţă, dacă vrei să atragi atenţia unui bărbat sau să stabileşti o întâlnire, dar nu şi dacă vrei să capeţi o slujbă.

Când o femeie este excitată, buzele, sânii şi organele ei genitale se măresc şi se înroşesc, prin vascularizare. Rujul

este o invenţie egipteană, veche de 4 000 de ani, al cărei scop iniţial a fost să reproducă la nivelul feţei organele genitale înroşite ale femeii excitate. Aşa se explică de ce bărbaţii consideră că rujul roşu este cel mai senzual şi mai incitant. Ţuguiatul şi trecutul limbii peste buze scot în evidentă acelaşi lucru.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 3

Cercetările arată că femeile preferă, în general, bărbaţii care vorbesc pe un ton calm şi grav, deoarece gravitatea vocii indică nivelul testosteronului. Schimbarea vocii se vede cel mai bine la băieţii aflaţi la pubertate, când, datorită transformărilor hormonale, vocea se îngroaşă într-un timp foarte scurt. Când un bărbat se află în preajma unei femei faţă de care are anumite intenţii, este foarte probabil să-i vorbească pe un ton mai grav,

pentru a-şi sublinia masculinitatea, în timp ce femeia va căuta să răspundă avansurilor lui pe un ton înalt, pentru a-şi accentua feminitatea.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 4

Când îi zâmbeşti cuiva, persoana respectivă îţi va răspunde la rândul ei, aproape întotdeauna, cu un zâmbet, pe principiul cauză-efect. Prin urmare, dacă vrei să te faci observat, este foarte important să le zâmbeşti celorlalţi şi să-i încurajezi să-ţi zâmbească înapoi. Prin urmare, nu fi zgârcit cu zâmbetele când vorbeşti cu o persoană de sex opus, iar dacă ai cont pe site-uri matrimoniale, alege-ţi o poză de profil în care zâmbeşti şi pari fericit. Ideal ar fi să zâmbeşti arătându-ţi dinţii, fiindcă zâmbetul cu buzele strânse transmite dispreţ sau o atitudine secretoasă. Pentru femei, e bine de ştiut că pozele provocatoare dau impresia că sunt interesate doar de sex, nu şi de relaţii de lungă durată.

Este dovedit ştiinţific că, dacă zâmbeşti mai mult, ceilalţi îţi vor răspunde într-un mod pozitiv şi te vor percepe ca pe o persoană atrăgătoare.

De ce bărbaţii ar trebui... să-şi etaleze umerii, pieptul şi posteriorul

Femeile sunt, în general, atrase de bărbaţi cu umerii lăţi, pieptul şi braţele musculoase şi posteriorul mic şi proeminent. Chiar şi în secolul al XXI-lea, majoritatea sondajelor de opinie arată că femeile încă preferă bărbaţii cu fizic de gladiator. Pieptul masculin şi-a modificat structura în timp astfel încât să favorizeze dezvoltarea plămânilor, pentru o mai bună oxigenare a corpului şi pentru a înlesni respiraţia în timpul alergatului şi al mersului la vânat. în triburile primitive, cu cât bărbatul avea pieptul mai mare, cu atât era mai respectat şi mai de temut. Bărbaţii îşi pot etala pieptul şi umerii sau îşi pot afişa braţele purtând tricouri sau haine strânse pe corp.

Posteriorul ferm ajută la efectuarea mişcărilor ritmate din timpul actului sexual şi la dirijarea spermei către destinaţie. Un bărbat cu posteriorul gras sau moale întâmpină mai multe probleme când trebuie să se mişte înainte şi are tendinţa să-şi lase toată greutatea corpului în faţă, ceea ce nu e foarte confortabil pentru femeie. Blugii strâmţi vor produce întotdeauna efectul maxim. Un pont pentru cei cu posteriorul plat: ţineţi-vă telefonul mobil şi portofelul în buzunarele de la spate, pentru a da impresia de volum.

Trupul masculin este special construit pentru a urmări, a prinde
şi a se lupta cu animale, dar şi pentru a căra greutăţi şi a ucide
păianjeni.

De ce bărbaţii ar trebui... să-şi manifeste dominanta

În grupurile de babuini şi la nenumărate alte primate, masculii îsi afişează dominanta depărtându-şi picioarele şi arătându-le tuturor piesa de rezistenţă, în deplinătatea dimensiunilor ei, iar prin atingerea ei ocazională îşi consolidează poziţia.

Şi bărbaţii fac la fel pentru a-şi afirma bărbăţia, numai că într-un mod mai subtil decât babuinii, în mare parte din cauza pedepsei cu închisoarea pe care ar atrage-o un asemenea comportament fatis.

PONT

Bărbaţii pot crea acest efect şi purtând pantaloni strâmţi, chiloţi mai mici, lăsând sa atârne în faţă capătul curelei sau agăţându'Si cheile în dreptul şliţului.

De ce bărbaţii ar trebui... să se radă o dată la trei zile

Creşterea părului pe faţă e cauzată de hormonii masculini. Cu cât nivelul testosteronului la bărbaţi este mai ridicat într-o zi, cu atât părul creşte mai repede. Stresul şi bolile inhibă producţia testosteronului, motiv pentru care bărbaţii bolnavi nu trebuie să se radă la fel de des ca restul. Barba de trei zile este, aşadar, aproape ca o emblemă a masculinităţii şi a sănătăţii şi funcţionează ca un magnet pentru femei. De exemplu, majoritatea femeilor consideră că Brad Pitt este mai sexy cu puţină barbă decât proaspăt ras.

Ciocul amplifică dimensiunea bărbiei, maxilarele puternice fiind, şi ele, un însemn al bărbăţiei. Din păcate, ciocul îşi are originea în imaginile reprezentându-l pe Satan şi deci îi poate conferi bărbatului un minus de încredere în ochii femeii pe care o curtează. Noi te sfătuim să nu te bărbiereşti cu o zi înainte deo petrecere şi să eviţi ciocul.

De ce bărbaţii ar trebui...
să poarte haine ce-i fac să pară puternici

în cadrul unui experiment, unor femei le-au fost prezentate fotografii cu bărbaţi ale căror accesorii şi haine trimiteau la un anumit statut: costume, sacouri marinăreşti, cămăşi albe cu cravate de firmă şi ceasuri Rolex. Femeilor li s-a cerut să facă un clasament al bărbaţilor în funcţie de atracţia pe care o simţeau faţă de aceştia, de cât de dispuse ar fi fost să iasă cu ei la o cafea ori la o întâlnire sau să întreţină raporturi intime ori chiar să se căsătorească cu ei. Femeilor li s-a dat apoi încă un set de poze, cu aceiaşi bărbaţi, dar acum purtând haine obişnuite: tricouri, blugi, maiouri, şepci sau uniforme de la Burger King. Cele mai multe dintre ele au răspuns că ar ieşi mai degrabă la o cafea, la o întâlnire sau ar întreţine raporturi intime ori s-ar căsători cu acei bărbaţi dacă ar purta haine impunătoare decât dacă ar fi îmbrăcaţi cu hainele din al doilea set de poze. Experimentul a fost repetat şi în rândul altor oameni de culturi diferite, iar rezultatele au fost aceleaşi.

Pe scurt, vânătorul care dovedeşte cele mai bune abilităţi de vânătoare, care are cele mai multe vite sau cele mai multe giuvaiere şi brăţări va fi înconjurat şi de cele mai multe femei.

De ce bărbaţii ar trebui... să fie la înălţime în relaţiile lor

> >

Bărbaţii ar trebui să stea drepţi, să ţină capul sus, să fie hotărâţi şi să poarte îmbrăcăminte de culoare închisă pentru a da impresia de înălţime.

Dr. Bruce Ellis, şeful Catedrei de psihologie experimentală de la Universitatea din Canterbury, Noua Zeelandă, a descoperit că bărbaţii înalţi au mai multe şanse de reproducere decât cei scunzi, nu doar fiindcă înălţimea are legătură cu nivelul testosteronului, ci şi pentru că femeile îşi aleg parteneri mai înalţi decât ele. Bărbaţii înalţi sunt percepuţi ca fiind mai capabili să ofere protecţie, iar faptul că pot transmite aceleaşi trăsături urmaşilor e un avantaj.

Ei, în schimb, preferă femeile mai scunde fiindcă le întreţin impresia de superioritate despre ei înşişi.

7 >

De obicei, vedem pe stradă bărbaţi înalţi cu femei scunde. Rar se întâmplă invers.

De ce bărbaţii ar trebui... să înveţe să danseze

> >

La mulţi bărbaţi, ariile corticale care înregistrează ritmul nu sunt la fel de bine dezvoltate ca la femei. Prin urmare, ei nu dansează la fel de bine ca ele. Du-te la orice oră de aerobic şi uită-te dacă

>

bărbaţii, în caz că vezi vreunul!, se sincronizează bine. Dacă aceştia ar face măcar un curs elementar de rock’n’roll sau de vals, ar fi senzaţia serii la orice petrecere şi, în mod sigur, ar atrage privirile femeilor. Se spune că dansul este reprezentarea verticală a unor dorinţe la orizontală, chiar şi istoria lui indică acelaşi lucru. Dansul este un ritual care a evoluat astfel încât să permită apropierea dintre bărbaţi şi femei, ca precursor al ritualului de curtare, la fel cum se întâmplă şi la animale.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Majoritatea bărbaţilor consideră că poziţia „picior peste picior” este cea mai provocatoare dintre toate pe care le poate adopta o femeie. Este un gest pe care femeile îl fac, în mod conştient, pentru a atrage atenţia asupra picioarelor. Albert Scheflen este de părere că apăsarea puternică a unui picior peste celălalt are rolul de a da impresia unui tonus mai bun, încordare care se produce, de obicei, atunci când cineva este pregătit pentru un act sexual şi care face ca pielea să pară mai sănătoasă şi mai tânără. Femeilor li se prezintă această poziţie inclusiv la cursurile de bune maniere şi *modelling.* La reprezentantele sexului frumos, oasele bazinului şi picioarele au o configuraţie specială, aşa că bărbaţii, în majoritatea lor, nu se simt foarte bine stând picior peste picior, poziţia fiind un însemn puternic al feminităţii. Deloc surprinzător, peste 86% dintre bărbaţii care au participat la sondajul nostru despre picioarele femeilor au menţionat această poziţie ca fiind cea mai provocatoare.

Picior peste picior: poziţia preferată a

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI ♂

Bărbaţii ar trebui să evite să-şi ţină mâinile în buzunare, dacă nu vor ca femeile să rămână cu impresia că nu-şi doresc să fie

abordaţi. Ascunderea mâinilor este un tertip la care bărbaţii apelează des, dacă nu au chef să stea la discuţii. înainte vreme, palmele erau văzute precum corzile vocale ale limbajului trupului, fiindcă transmiteau mai mult decât oricare altă parte a corpului. Ascunderea lor echivalează cu a-ţi ţine gura închisă, pe când expunerea lor transmite deschidere şi dorinţa de-a comunica.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

în cadrul unui experiment, 257 de bărbaţi au fost rugaţi să aleagă din 15 fotografii ale unor femei care păreau vesele, normale, respectiv triste, în funcţie de cât de atrăgătoare li se păreau. Femeile care aveau o expresie tristă au fost catalogate drept cel mai puţin atrăgătoare. Despre femeile care nu zâmbeau s-a spus că denotă nefericire, iar despre bărbaţii sobri înfăţişaţi în fotografii s-a conchis că vădeau o atitudine dominantă. Femeile care zâmbesc par mai docile şi mai puţin amenințătoare, ceea ce le face să fie abordate mai des de bărbaţi. Aşadar, atunci când socializezi şi, mai ales, atunci când îţi face un bărbat avansuri, vei avea doar de câştigat dacă zâmbeşti şi râzi. Un fapt chiar mai interesant este că, deoarece femeile zâmbesc, în general, mai mult, au cu 26% mai multe sanse ca bărbaţii să le zâmbească la rândul lor.

Femeile care zâmbesc sunt considerate mai atrăgătoare şi abordabile.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

În ritualul de curtare, râsul este un indicator al şanselor de formare a unui cuplu. Pe scurt, cu cât bărbatul o face să râdă

mai muie pe o femeie, cu atât ea va fi mai atrasă de el. Asta deoarece capacitatea de a-i face pe alţii să râdă este percepută ca un semn al dominanţei, iar femeile preferă masculii alfa. Aşa se explică de ce simţul

umorului este în capul listei trăsăturilor apreciate de femei. Când o femeie spune: „E un tip atât de amuzant, am râs împreună toată seara! ’, de cele mai multe ori acest lucru înseamnă că ea a râs toată seara, iar el a facut-o să râdă. Ce este important să înţeleagă ei e că bărbaţii cu simţul umorului sunt mai atrăgători. Şi, din fericire, această calitate poate fi şi cultivată.

Studiile arată că femeile râd la glumele bărbaţilor de care se simt
atrase, iar bărbaţii sunt atraşi de femeile care râd la glumele lor.

CAPITOLUL 4

Speed dating, primele întâlniri, mersul la petreceri, întâlnirile prin intermediul internetului şi alte misiuni kamikaze

Mark credea că întâlnirea merge strună şi şedea alături cu picioarele depărtate, făcându-şi de lucru cu cravata şi trecându-şi, entuziast, mâna de sus în jos pe recipientul cu sare. Habar n-avea că, de 20 de minute, ea-şi ţinea picioarele încrucişate şi îndreptate către cea mai apropiată ieşire.

Secretele *speed dating-xAuî*

Impresia pe care şi-o fac ceilalţi despre tine
se conturează, în proporţie de 90%,
în primele patru minute, iar la baza ei stă, în jur de 60-80%,
limbajul nonverbal.

La *speed dating,* prima impresie este crucială. La fel cum la un interviu pentru un job prima impresie pe care şi-o face angajatorul este esenţială, şi la *speed dating* primele 15 secunde de interacţiune sunt de-ajuns ca să-şi dea seama cineva dacă va dori să te mai vadă sau nu.

La finalul întâlnirilor, mare parte din ceea ce vorbiţi este

dat uitării, rămânând doar prima impresie.

Iată cinci reguli de aur pentru a avea succes la *speed dating.*

1. Apropierea

Când vine momentul să vorbeşti cu cineva, mergi sigur pe tine, dar cu pas cadenţat, ca la un marş, pentru a-ţi arăta încrederea şi entuziasmul că ai prilejul să-l cunoşti.

2, Salutul

Zâmbeşte şi, dacă respectivul îţi întinde mâna, ţine palma dreaptă şi strânge-i mâna cu aceeaşi putere cu care ţi-o strânge şi el pe a ta. Prezintă-te şi încearcă să-i pronunţi numele de două ori în primele 15 secunde după ce-aţi făcut cunoştinţă. Iar apoi încearcă să nu vorbeşti mai mult de 30 de secunde odată.

„Sper că n-am vorbit prea mult."

3. Gesturile

încearcă să reflecţi gesturile şi expresiile celuilalt de fiecare dată când e posibil. Dacă eşti femeie şi nu vrei să pari prea zăpăcită, evită să ai o mimică foarte expresivă. încearcă să te simţi bine şi să pari interesată şi nu uita să zâmbeşti larg.

4. Distanta

Respectă spaţiul celuilalt, dar nu sta nici prea departe de el, dacă nu vrei să pari distant. Dacă te apropii prea mult, celălalt e posibil să menţină distanţa lăsându-se pe spate sau făcând gesturi repetitive, cum ar fi să bată în masă cu degetele.

5. Retragerea

Când îţi iei la revedere, spune-i celuilalt, din nou, pe nume. După ce te ridici şi pleci dintr-un loc, oamenii se uită la tine din spate, deci, dacă eşti bărbat, ai grijă să-ţi cureţi pantofii şi la spate. Mulţi bărbaţi uită să facă acest lucru, iar femeile observă imediat. O femeie, când se pregăteşte să plece, îşi aranjează hainele şi părul la spate, astfel încât cel care-o priveşte să aibă o vedere bună şi din acest unghi.

Că ne convine sau nu, toţi se uită la o femeie când se întoarce cu
spatele şi pleacă, chiar dacă nu le-a plăcut în mod deosebit cum
arăta din fată.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 5

Regulile pentru *speed dating* sunt aceleaşi ca pentru orice întâlnire faţă-n faţă. De cele mai multe ori, el vrea să se uite în voie la părul ei, la picioare, la siluetă şi la aspectul ei per total. Dacă ea îl priveşte deseori în ochi, după cum obişnuiesc multe femei să facă la prima întâlnire, nu-i mai dă bărbatului posibilitatea s-o analizeze, iar acesta se vede nevoit s-o analizeze pe furiş şi nu mai este atent la discuţie. Multe înregistrări video au arătat că şi femeile îi analizează pe bărbaţi în acelaşi fel, dar, având o vedere periferică mai bună, sunt surprinse mai greu.

PONT

Când mergi la *speed dating,* strânge-i mâna celuilalt şi apoi lasă-i un interval de două-trei secunde în care să te analizeze în voie din cap până-n picioare. întoarce-te să-ţi agăţi haina în cuier sau geanta de spătarul scaunului ori trage-ţi scaunul mai aproape şi apoi ridică-ţi încet privirea.

Cinci ponturi pentru *speed dating*

1. **Axează-te pe gesturi pozitive,** întrucât acestea îţi consolidează încrederea în tine, şi ceilalţi te vor vedea într- o lumină bună.
2. **Dă uşor din cap** când asculţi ce spune o persoană de sex opus. Ii arăţi, astfel, celuilalt că eşti interesat de ce are de zis. încearcă şi să-ţi înclini uşor capul într-o parte.
3. **Atenţie la poziţia corpului!** Trebuie să pari degajat şi totuşi interesat. Când îl asculţi pe celălalt, apleacă-te uşor în fată.
4. **Când gesticulezi,** ţine degetele unite şi ai grijă ca mâinile să nu depăşească nivelul bărbiei.
5. **Nu-ţi încrucişa braţele** şi lasă-ţi trupul să transmită deschidere şi disponibilitate.

Sfaturile noastre pentru o primă întâlnire perfectă

1. **Alege un loc cu lumină difuză.** Când o femeie este atrasă de un bărbat, i se dilatează pupilele, iar el răspunde în acelaşi fel. Cercetările au arătat că, atunci când bărbaţii se uită la filme pornografice, pupilele li se dilată de trei ori peste dimensiunea normală. Motivul pentru care cele mai romantice întâlniri sunt cele pe semiîntuneric este că, în acest cadru, pupilele celor doi se dilată spontan şi creează impresia de atracţie între ei.
2. **Evită locurile cu muzică dată prea tare,** dacă nu vrei să ajungeţi să ţipaţi unul la altul pe un ton din ce în ce mai înalt, părând că vă certaţi. Alegeţi mai degrabă un loc cu muzică ambientală, care se aude în surdină, ca să puteţi ajunge amândoi la starea necesară pentru a înfiripa uşor o relaţie.
3. **înclină'ţi corpul la un unghi de 45 de grade faţă de cealaltă persoană,** astfel încât să pari prietenos şi deschis, dar nu prea pătimaş. Apoi, pe

măsură ce lucrurile devin mai intime, poţi trece la un unghi de zero grade.

Care este organul ce poate creşte de trei ori peste dimensiunea lui normală atunci când un bărbat este excitat?

Cum să te asiguri că întâlnirea e vibrantă

Când doi oameni se află în primele stadii ale curtării, vei observa că mişcările lor se sincronizează, ca într-un dans. De exemplu, când femeia soarbe din vin, bărbatul se şterge în colţul gurii. Sau când el începe o propoziţie, uneori o termină ea. Când cineva spune despre doi oameni că „vibrează la fel” sau că „există chimie între ei”, se referă la genul acesta de comportament sincron. Alt exemplu: uneori, când mergem la restaurant, ezităm să luăm o gură de mâncare sau să gustăm din băutură dacă partenerul nu vrea, şi el, acelaşi lucru. Dacă facem aceste acţiuni singuri, simţim că pierdem sincronicitatea. De aceea, înainte să comandăm, uneori întrebăm „tu ce-ţi iei?”, ca şi cum am vrea să ne oglindim preferinţele.

PONT

Când eşti la întâlnire, încearcă să reproduci subtil poziţia corpului celuilalt, unghiul în care stă acesta înclinat, gesturile şi tiparele lui de vorbire. Până să-ţi dai seama, te va considera o persoană în compania căreia-i face plăcere să stea şi cu care-i vine uşor să comunice. Si asta fiindcă se 3

> >

regăseşte în tine.

Persoanele cu sentimente similare ajung să aibă şi acelaşi limbaj al trupului.

Procesul se numeşte oglindire şi se traduce prin: „Uită-te la mine!

Simt aceleaşi lucruri ca tine.”

Privirile insistente pot crea sentimentul de intimitate.

întâlnirile aranjate... când doar ochii contează

Odată, pentru o emisiune TV, am apelat la o agenţie matrimonială şi am făcut un experiment. Bărbaţilor pe care i-am cooptat le-am spus că femeile selectate, cu care urmau să se întâlnească, erau considerate cele mai potrivite pentru ei şi că aveau motive să se aştepte la o seară plăcută şi reuşită. I-am explicat însă fiecărui bărbat că partenera cu care urma să se vadă suferise un accident la ochi în copilărie şi că se simte destul de stingheritǎ din cauza asta. Am adăugat că nu ştim despre care ochi este vorba, dar că, dacă se vor uita cu atenţie, vor observa singuri defectul. Le-am spus acelaşi lucru şi femeilor, astfel încât, atunci când s-au întâlnit în sfârşit, cu toţii s-au uitat lung unii la ochii celuilalt, încercând să-l depisteze pe cel cu problemă. Rezultatul a fost că fiecare cuplu a declarat, la final, că întâlnirea a fost intimă şi romantică, reieşind, mai apoi, că probabilitatea să iasă şi la o a doua întâlnire era cu 200% peste media agenţiei.

Când o femeie se simte atrasă de un bărbat şi invers, fiecare îl va privi insistent pe celălalt. Acest lucru îi transmite, de exemplu, bărbatului că ea îl place, aşa că o va plăcea şi el, la rândul lui. Cu alte cuvinte, când te afli în preajma persoanei de care te simţi atras, privirile ar trebui să vi se întâlnească preţ de circa 60-70% din timpul pe care-l petreceţi împreună.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Când vorbesc cu un bărbat, în special în primele faze ale curtării, femeile trebuie să-şi **controleze mimica,** dacă nu vor să fie considerate prea exuberante, disperate sau intimidante. Şi mai important: nu oglindi ceea ce *crezi* că gândeşte celălalt! Dacă interpretezi greşit anumite gesturi, întâlnirea se poate transforma într-un fiasco şi nu vei reuşi decât să pari ciudată şi aiurită.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

Mimica unui bărbat este de trei ori mai săracă decât a unei femei. Chipul bărbatului e mai inexpresiv din cauza modului în care a evoluat specia: bărbaţii au fost nevoiţi să-şi reprime emoţiile pentru a evita atacurile rivalilor şi pentru a lăsa impresia că deţin controlul. Aşa se face că femeile au uneori sentimentul că bărbaţii nu le ascultă sau că nu le pasă. Femeilor le place să se simtă înţelese şi, prin urmare, bărbaţii ar trebui să reproducă expresiile lor faciale în timp ce le ascultă. Unii spun: „O să mă creadă efeminat”, însă cercetările arată că aceste tehnici de oglindire le fac pe femei să-i considere pe bărbaţi grijulii, inteligenţi, interesanţi şi atrăgători.

Tomografiile arată că bărbaţii resimt emoţiile la fel de puternic precum femeile, însă evită să şi le manifeste în public.

Uită-te sub masă...

Vrei să ştii dacă întâlnirea merge bine? Uită-te sub mas Picioarele şi labele picioarelor spun foarte multe despre atitudinea cuiva, mai ales că majoritatea persoanelor nu

acordă atentie felului în care şi le tin şi nu se gândesc să simuleze cu ajutorul lor, aşa cum fac, de pildă, prin intermediul chipului. Persoana din faţa ta poate să pară stăpână pe sine şi relaxată, dar să bată, în acelaşi timp, cu piciorul în podea sau să-l bâţâie pur şi simplu, ceea ce transmite frustrarea provocată de faptul că nu se poate eschiva din respectiva situaţie.

Membrele încrucişate denotă o atitudine retrasă, închisă sau nesiguranţă. Când o femeie nu este interesată de un bărbat, poate să-şi încrucişeze braţele şi, totodată, să-şi retragă din direcţia lui picioarele aşezate cruciş, comunicându-i, astfel, că nu are şanse. În schimb, o femeie interesată se deschide complet către bărbatul de care este atrasă.

Bâţâitul din picioare este modalitatea prin care creierul unei
persoane încearcă să transmită că vrea să iasă din acea situaţie.

... şi ia seama la încrucişarea picioarelor în dreptul gleznelor!

încrucişarea gleznelor:
e evident, cei doi nu vor petrece prea mult timp împreună.

Atunci când discutăm cu cineva, până şi picioarele noastre

participă la dialog. **încrucişarea gleznelor** indică faptul că interlocutorul ascunde o emoţie negativă, nesiguranţă sau teamă. Picioarele sunt, de obicei, ţinute sub scaun, ceea ce înseamnă că avem de-a face cu o persoană rezervată. Se poate observa această poziţie în special la pacienţii aşezaţi pe scaun la stomatolog.

PONT

Dacă eşti la întâlnire şi-ţi dai seama că partenerul tău stă cu gleznele încrucişate, încearcă să-i adresezi întrebări care atrag răspunsuri pozitive. Cercetările noastre au arătat că, atunci când pui întrebări, în 42% dintre cazuri celălalt devine mai relaxat şi îşi va descrucişa şi gleznele.

La petreceri: cum să nu faci o gafă atunci când strângi mâna cuiva

Multe femei şi multi bărbaţi se simt oarecum stânjeniţi atunci când sunt puşi în situaţia de a saluta o persoană de sex opus, ceea ce face ca, uneori, relaţia să înceapă cu stângul.

Majoritatea bărbaţilor ne-au spus că, în copilărie, au primit câteva indicaţii de la taţii lor despre cum să dea noroc, însă nu multe femei pot spune acelaşi lucru.

Pentru adulţi, această lipsă de antrenament poate duce la comportamente stângace, ca atunci când un bărbat îi întinde mâna unei femei, care, fiind ocupată să-l analizeze, nu-i observă gestul. Urmează o clipă de stânjeneală, în care bărbatul rămâne cu mâna întinsă, până când se hotărăşte s-o retragă subtil, sperând că ea nu l-a văzut. Tocmai atunci, ea observă gestul şi, vrând să-i răspundă, îi întinde prea târziu mâna şi rămâne, la rândul ei, cu ea în aer.

El se grăbeşte să-i strângă mâna din nou, iar rezultatul e o încurcătură de degete care seamănă cu o îmbrăţişare între două caracatiţe nerăbdătoare.

PONT

Dacă eşti la o petrecere sau Ia un eveniment şi ţi se întâmplă ceva similar, prinde-i celuilalt mâna dreaptă cu stânga ta şi apoi cuprinde-o şi cu cea dreaptă, în timp ce-i spui zâmbind: „Hai să încercăm din nou!” Un asemenea gest îţi aduce multe puncte în ochii celuilalt, deoarece arată că-ţi doreşti suficient de mult să-l cunoşti, încât vrei să-i strângi mâna cum se cuvine.

Nu cumva ne-am mai văzut?

Când faci cunoştinţă cu o persoană de sex opus, e bine să te foloseşti de **„puterea atingerii”,** dacă vrei să faci impresie. Dacă- i întinzi cuiva mâna dreaptă în timp ce-l atingi uşor cu mâna stângă, vei face o impresie puternică. La fel, dacă atingi mâna cuiva în timp ce-i oferi ceva, vei avea o bilă albă. Ambele gesturi vor crea o legătură de moment între voi. Atingerea trebuie totuşi să se producă discret, altfel vei fi percepută ca o persoană dubioasă.

PONT

Data viitoare când vei face cunoştinţă cu cineva de sex opus şi vei avea ocazia să-i strângi mâna, întinde-i-o pe cea stângă, atinge-i uşor cotul timp de două-trei secunde, repetă-i numele, să te asiguri că l-ai reţinut bine, şi priveşte-i reacţia. Nu doar că persoana respectivă se va simţi importantă, dar în felul acesta îi vei învăţa şi numele, repetându-L De asemenea, când îi dai cuiva un pahar sau o haină, încearcă să-i atingi în treacăt mâna şi vei observa imediat o reacţie pozitivă.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

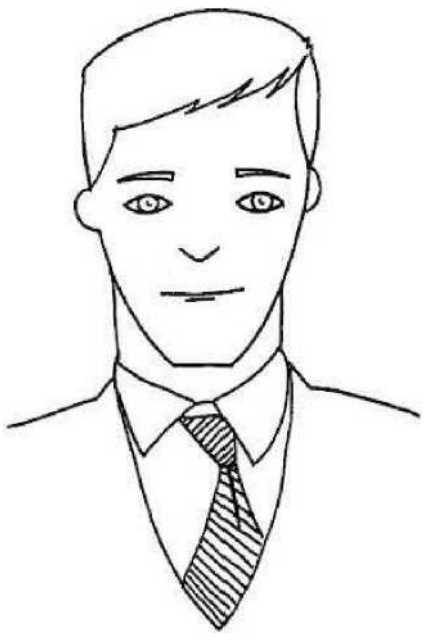
La petreceri, toată lumea vrea să analizeze vizual persoanele de sex opus, iar femeile, având o vedere periferică mai largă, riscă mai puţin să fie prinse asupra faptului. Bărbaţii, având o **privire de tip tunel,** le cântăresc pe femei de sus în jos intr-un mod care nu lasă loc de interpretări. De asta se spune despre bărbaţi că sunt fustangii, cu toate că cercetările arată că şi femeile fac la fel, ba chiar mai des. Prin urmare, dacă bărbaţii sunt prinşi mai frecvent cu mâţa-n sac este din cauza privirii lor de tip tunel.

Coborârea privirii în timpul unei conversaţii are explicaţii diferite în cazul femeilor şi al bărbaţilor. La bărbaţi este un

prilej pentru scanarea femeii din cap până-n picioare. La femei are rol dublu: de a-l lăsa pe el s-o analizeze şi de a părea supusă.

De ce bărbaţii nu te privesc în ochi atunci când vorbeşti cu ei?
Fiindcă sânii nu au ochi.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ♂



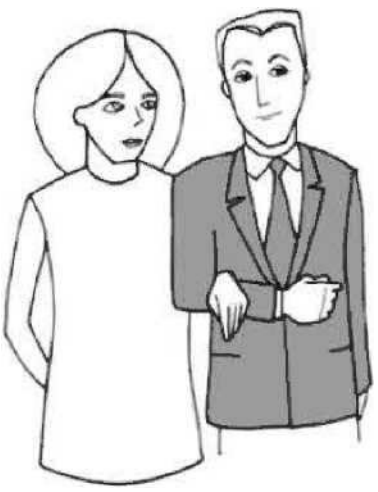
Cum să-ţi dai seama, la o petrecere, cine e disponibil şi cine nu

Dacă eşti bărbat şi vrei să ştii câte dintre femeile de la o ? > ’
petrecere te plac, pune-ti un costum si o cravată

Dacă eşti la o petrecere şi vrei să-ţi dai seama cine e disponibil şi cine nu, uită-te la şoldurile celorlalţi atunci când se salută. Distanţa pe care o lasă două persoane între şolduri atunci când se îmbrăţişează spune multe despre tipul de relaţie în care se află. Dacă există o oarecare intimitate fizică între ei, aceştia îşi vor apropia trunchiul, intrând într-o **zonă de intimitate pronunţată.** Această apropiere diferă foarte mult de cea din situaţia în care te îmbrăţişează un străin la petrecerea de Revelion ori soţul celei mai bune prietene sau mătuşa ta drăguţă, Sally.

Cu cât două persoane sunt mai apropiate emoţional, cu atât stau mai aproape una de cealaltă.

Când ne sprijinim de umărul cuiva sau îl luăm de braţ, ne asumăm un oarecare drept asupra spaţiului său. îndrăgostirii se ţin de mână sau pe după mijloc când sunt în public tocmai pentru a le arăta potenţialilor rivali că se revendică reciproc. O femeie îi scutură soţului hainele de scame pentru a le transmite celorlalte că „e luat”. Acelaşi comportament îl afişează şi cei care sunt atraşi de cineva, fără a avea neapărat o relaţie cu acea persoană. Este un comportament de asumare a spaţiului celuilalt, prin care cineva vrea să spună lumii: „Stai în banca ta, că de nu...”

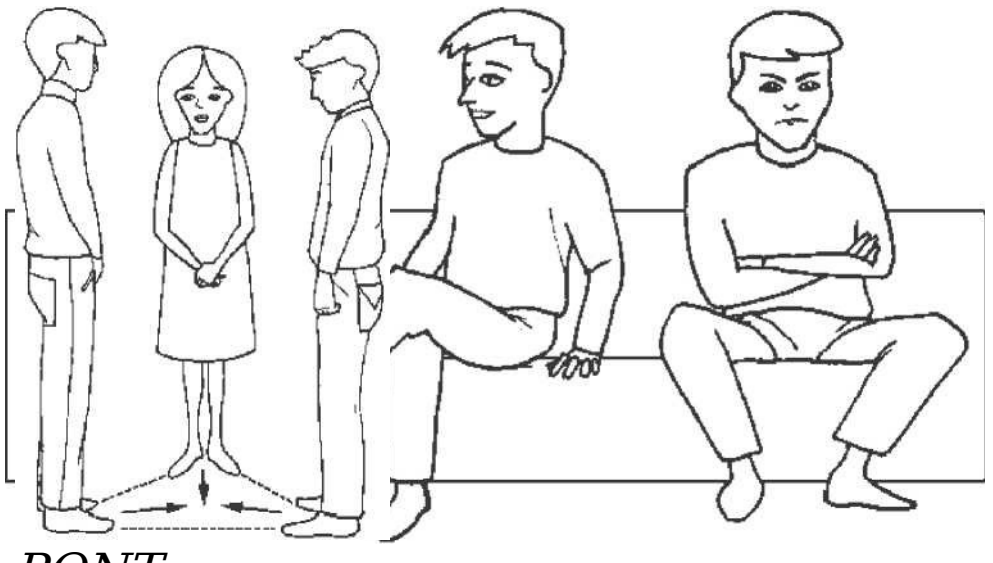


Jos mâinile, e

În doi, eşti însoţit... în trei, e deja aglomerat

Atunci când trei persoane încep o discuţie la o petrecere sau la un eveniment, poziţia în care sunt aşezate poate descrie, iniţial, un triunghi, dar în final, două dintre ele se

vor rezuma la o **poziţie exclusivistă,** lăsând-o pe dinafară pe a treia. Când ajungi într-o asemenea situaţie, e bine să te retragi subtil, dacă nu vrei sa fii exclus într-un mod mai jenant. Alte semne evidente ale excluderii sunt şi îndreptarea piciorului către persoana de care eşti interesat sau încrucişarea genunchilor în direcţia ei.



... dar apoi devine evident pe cine preferă.

PONT

în imaginea de mai sus, cuplul ar vrea ca al treilea să plimbe ursul. Singurul mod în care mai poate fi acesta inclus în discuţie ar fi să-şi tragă un scaun în faţa celor doi şi să încerce să reformeze poziţia triunghiului sau să găsească alt mod prin care să rupă formaţia închisă.

Bărbatul din stânga afişează un evident comportament de curtare, având o poziţie ţanţoşă, cu degetele mari îndreptate spre şliţ. Femeia este receptivă şi dă semne că este şi ea interesată. Celălalt bărbat ar trebui să se retragă.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 6

Istoric vorbind, fumatul a fost folosit ca un alt prilej de a sublinia diferenţele dintre cele două sexe: femeii îi permite să-şi scoată în evidenţă zona delicată din jurul încheieturii, să-şi expună corpul în faţa bărbatului şi în acelaşi timp să folosească ţigara pe postul unui mic falus care este strâns seducător între buze.

Cheia atracţiei sexuale pe care o percepem la o femeie care fumează este atitudinea supusă pe care o implică; o femeie care fumează lasă impresia că poate fi convinsă să facă şi alte lucruri mai puţin ortodoxe. Bărbaţii îşi pot sublinia masculinitatea ţinând ţigara în mod misterios între degetul mare şi arătător sau mijlociu. Totuşi, astăzi, în multe locuri, fumatul a devenit la fel de agreat ca un pârţ într-un costum de astronaut, deci încearcă să eviţi să fumezi în preajma persoanelor de sex opus, dacă nu sunt ele însele fumătoare.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 7

Dacă vrei să înveţi să minţi, trebuie să încerci, pe cât posibil, să nu-ţi expui corpul, fiindcă, în cele din urmă, limbajul trupului te va trăda. în consecinţă, e mult mai simplu să minţi printr-un e-mail sau pe internet. Aşa se explică de ce o mulţime de persoane care, în general, nu obişnuiesc să mintă totuşi o fac, mai ales cu privire la vârstă, trecut şi ocupaţie şi în special pe site-uri

matrimoniale şi pe Facebook – minciuni pe care nici nu s-ar gândi să le spună dacă ar sta faţă-n faţă cu cineva. Mulţi oameni mint pentru a-şi creşte ratingul de cuplare pe termen scurt, dar, odată ce ajung s-o cunoască pe persoana respectivă, sunt tentaţi să-i spună adevărul, tocmai fiindcă este mai dificil să susţii o minciună fată-n fată.

Pe site-urile matrimoniale, bărbaţii exagerează de multe ori cu privire la criterii importante pentru femei: mint în legătură cu ocupaţia, salariul, angajamentele şi nivelul lor de implicare, pentru a-şi mări ratingul de cuplare.

Atenţie! Cel mai periculos tip de mincinos pe care-l poate întâlni o femeie este **mincinosul romantic.** Există mincinoşi romantici absolut specializaţi în a ascunde că sunt căsătoriţi sau experţi în a se da drept avocaţi ori oameni de afaceri, pentru a obţine favoruri sexuale sau bani de la femeile naive. Mincinoşii romantici se simt în largul lor interacţionând pe chat şi pe siteuri matrimoniale sau de socializare. Sfatul nostru e să nu înghiţi găluşca din prima. Dacă ai îndoieli în privinţa lui, cercetează-l bine, chiar dacă asta înseamnă să iei legătura cu fosta lui prietenă sau să pui un detectiv pe urmele lui. Ai grijă să nu devii victima unor clişee romanţioase sau a hormonilor care tropăie!

CAPITOLUL 5

La bine şi la rău:

găsirea unui partener stabil, cererea în căsătorie şi gestionarea problemelor care apar în relaţie

îmi doresc deschidere, sinceritate şi fidelitate. Nu-mi plac bărbaţii cărora le arde dejoacă!

Dragostea începe cu dorinţa, care poate să dureze câteva ore, câteva zile sau câteva săptămâni. Apoi urmează pasiunea, care durează, în medie, de la trei până la 12 luni, până se naşte ataşamentul.

Atunci când, după aproximativ un an, ameţitorul cocteil de hormoni nu ne mai îmbată la fel, ne putem privi partenerul cu luciditate, iar obiceiurile mici care la început ni se păreau delicioase pot deveni chiar enervante.

Când un bărbat îi deschide portiera soţiei, un lucru e sigur:

fie
maşina e nouă, fie soţia.

Găsirea partenerului potrivit înseamnă să stabileşti ce lucruri vei avea în comun cu acea persoană pe termen lung, iar asta trebuie făcut înainte să înceapă beţia hormonilor. Când se va stinge pasiunea mistuitoare – şi se va stinge –, te vezi păstrând relaţia pentru mult timp cu acea persoană?

Pentru multe femei, căsătoria nu mai durează
o viaţă-ntreagă. Viaţa e prea lungă. Căsătoria durează atât
cât
durează şi dragostea.

Cum pot femeile să atragă un partener stabil

Multe femei se plâng că bărbaţii caută doar sex ocazional şi evită angajamentul. Intervenind asupra limbajului trupului şi asupra semnalelor pe care le transmiţi, vei vedea că e posibil ca bărbaţii pe care-i atragi să fie interesaţi de tine pe termen lung.

Nu ceda din prima!

Din cercetările despre iubire, a reieşit că sfiala şi atitudinea rezervată le garantează femeilor succesul, atunci când vor să atragă parteneri stabili. Timiditatea dă impresia că femeia se lasă, probabil, greu cucerită şi este şi un indicator al fidelităţii, calitate care se situează în vârful preferinţelor masculine când vine vorba de partenera de viaţă. Dacă femeia este percepută ca fiind „uşoară”, el va presupune că se va lăsa uşor cucerită şi de alţi bărbaţi, ceea ce-i afectează certitudinea asupra paternităţii. A face pe inaccesibila este o strategie excelentă, fiindcă satisface unele dintre cerinţele primare ale bărbaţilor când vine vorba de trierea femeilor: fidelitatea şi siguranţa că, făcând copii, aceştia vor fi într-

adevăr ai lor.

„Sunt primul bărbat cu care ai făcut dragoste?” întrebă el. „Tot ce
e posibil. îmi pari cunoscut”, spuse ea.

Pentru bărbatul aflat doar în căutarea unei partenere pentru sex, timiditatea este un minus, fiindcă indică faptul că va trebui să depună mult efort şi energie pentru a o cuceri. O femeie care nu vrea să cedeze îşi creşte ratingul de cuplare, deoarece îl forţează pe bărbat să se uite la ea ca la o potenţială parteneră pe termen lung.

Căsnicia e ruptă din rai. Pe de altă parte, tot de acolo vin şi tunetele, şi fulgerele.

Dacă vrei să pari timidă, îţi recomandăm să încerci **să zâmbeşti privind pe sub gene, cu capul puţin într-o parte.** Cu capul uşor plecat şi lăsat într-o parte în timp ce-l priveşti pe sub gene, afişând, totodată, un zâmbet sfios, pari tânără şi jucăuşă. Acest zâmbet timid este preferatul bărbaţilor de pretutindeni, deoarece femeia care zâmbeşte asa le trezeşte sentimente paterne şi dorinţa de-a o ocroti şi a avea grijă de ea. Acesta este unul dintre zâmbetele Prinţesei Diana, prin care a reuşit să cucerească inimile tuturor.

A/zzz *uşor cu pielea la vedere!*

în cadrul unui studiu, unor bărbaţi şi femei le-au fost prezentate imagini cu reprezentanţi ai sexului opus. Cu cât o femeie lăsa mai multă piele la vedere, cu cât purta haine mai mulate şi mai provocatoare, cu atât bărbaţii o vedeau mai mult ca pe o parteneră sexuală şi mai puţin, probabil, ca parteneră de viaţă. Cu cât rochiile lor erau mai scurte şi decolteurile, mai adânci, cu atât bărbaţii îşi aminteau mai puţin – sau deloc – ce le spuneau femeile.

Cu cât o femeie se acoperă mai bine, în special în zonele

erotice,
cu atât are mai multe şanse să fie percepută ca o potenţială
parteneră pe termen lung.

Cum să-ţi dai seama dacă te place cu-adevărat

Una dintre principalele nemulţumiri ale femeilor de pretutindeni e că le vine greu să-şi dea seama dacă un bărbat este realmente atras de ele sau doar aşteaptă să întâlnească pe cineva mai bun. Acest lucru se întâmplă, în parte, fiindcă uneori bărbaţii, din dorinţa de-a evita un moment stânjenitor, le dau femeilor de înţeles că le vor suna, când, de fapt, nu au nici cel mai mic gând în acest sens. Cum poţi, aşadar, să-ţi dai seama? Urmăreşte aceste semnale-cheie pe care le transmit trupurile lor şi nu te vei mai întreba niciodată dacă te va suna sau nu:

1. Privirile intense

Cu cât privim mai insistent pe cineva, cu atât suntem mai interesaţi de el. Când ochii unui bărbat fug în stânga şi-n dreapta, creierul lui începe să caute portiţe de scăpare, semn că- şi planifică retragerea.

2. Atingerile şi gesturile afectuoase

Dacă-ti atinge mâna sau cotul ori dacă insistă cu îmbrăţişarea mai mult decât e nevoie înseamnă că are gânduri serioase.

3. Poziţionarea corpului

Stă cu corpul orientat în altă direcţie decât a ta, demonstrând că ar vrea să se afle în altă parte, sau e aşezat chiar spre tine şi te priveşte? Un bărbat interesat nu doar că-şi va îndrepta corpul şi picioarele spre tine, dar va încerca şi să reducă distanţa dintre voi, creând un spaţiu intim.

Majoritatea oamenilor presupun că pupatul şi îmbrăţişările sunt întotdeauna manifestări ale afecţiunii, dar uneori gesturile ne pot înşela. Dacă nu eşti prea încântat de ideea de-a

îmbrăţişa pe cineva, dar situaţia o impune, e foarte posibil să ajungi să-l baţi uşor pe spate chiar înainte să-l îmbrăţişezi. Sărutul simulat, oferit în gol – şi însoţit de acel ,,ţoc" specific vrea, de fapt, să imite un sărut real pe care nu vrem să-l dăm. Aşa că, data viitoare când vrei să ştii dacă sentimentele cuiva în ceea ce te priveşte sunt reale, fii atent la aceste mici scăpări.

Cei care doar simulează afecţiunea te vor bate în mod repetat pe
umăr pentru a opri „încleştarea", exact aşa cum fac luptătorii;
persoanele cu sentimente sincere te vor îmbrăţişa strâns.

Vă potriviţi?

Vrei să ştii dacă persoana iubită este şi perechea ta ideală? Antropologul polonez Boguslaw Pawlowski a ajuns la concluzia că, în relaţia ideală, încrederea, banii şi respectul sunt mai puţin importante decât ca raportul dintre înălţimea lui şi-a ei să fie între 1 şi 1,09.

Conform studiilor sale, pentru o căsnicie minunată, bărbatul trebuie să fie de 1,09 ori mai înalt decât partenera lui. Această teorie poate fi verificată pe câteva mariaje celebre, dar eşuate, de exemplu, cea a lui Tom Cruise (1,70 m) cu Nicole Kidman (1,80 m).

Printre cuplurile cu un raport optim de înălţime se află:

Cherie şi **Tony Blair:** 1,10

Victoria şi **David Beckliam:** 1,09

Alte exemple care, teoretic, pică testul înălţimii:

Camilla Parker-Bowles şi **Prinţul Charles:** 1,01

Penny Lancaster şi **Rod Stewart:** 0,97

Viaţa de om căsătorit e frustrantă. În primul an de căsnicie,
bărbatul vorbeşte şi ea ascultă. în al doilea an, femeia vorbeşte şi
el este cel care ascultă. în al treilea an, vorbesc amândoi şi ascultă
vecinii.

LIMBAJUL TRUPULUI IN DRAGOSTE
REGULA NR. 9

Un studiu efectuat în cadrul Universităţii din California a scos la iveală faptul că cele mai persuasive cuvinte din limbajul vorbit sunt: „descoperire”, „garanţie”, „iubire”, „dovedit”, „rezultate”, „uşor”, „sănătate”, „nou” şi „tu”. încearcă să foloseşti cât mai des aceste cuvinte. Aceste cuvinte nou descoperite, spun cercetătorii, îţi vor aduce mai multă iubire, îţi vor îmbunătăţi starea de sănătate şi-ţi vor asigura rezultate fantastice cu sexul opus.

Cererile în căsătorie... cum s-o faci să spună „da”

Acum o sută de mii de ani, omul preistoric se întorcea cu prada la sfârşitul unei zile de vânătoare şi o împărţea cu grupul său înăuntrul peşterii în care locuiau. La intrarea în peşteră aprindeau un foc, pentru a face căldură şi a ţine atacatorii la distanţă. Fiecare om stătea cu spatele la perete, ca să nu fie atacat din spate în timp ce mânca.

La dineuri şi la alte evenimente la care se ia masa, omul modern se comportă cam în acelaşi fel ca strămoşul lui de acum o sută de mii de ani. Oamenii de afaceri şi experţii în limbajul trupului ştiu de mult timp că aşezarea invitaţilor la masă, luminile şi decorul pot avea un efect importat asupra rezultatului unei întâlniri. Ceea ce e valabil şi pentru cererile în căsătorie.

Este mult mai simplu să-ţi convingi iubita să spună „da” când este relaxată, când nu e în defensivă. Din acest motiv, mul ţi bărbaţi înaintează cererea în căsătorie în perioada concediilor, în restaurante scumpe sau în alte locuri romantice. Dacă vrei să pui evenimentul în scenă acasă, la un hotel sau la restaurant, iată câteva ponturi pentru a reuşi să-i pui inelul pe deget:

1. **Alege un loc în care arde focul.** Multe dintre restaurantele luxoase au un şemineu sau o imagine cu un foc la intrare, pentru a reproduce efectele focului ce ardea în vechime la intrarea în peşteri.
2. **Aşaz-o cu spatele la perete sau la un paravan.** Potrivit cercetărilor, respiraţia, bătăile inimii, frecvenţa impulsurilor nervoase şi presiunea sangvină cresc atunci când stăm cu spatele la un spaţiu deschis, mai ales daca în jur este şi forfotă.
3. **Lumina ar trebui să fie scăzută, iar în fundal e bine să se audă muzică în surdină,** pentru a-i relaxa simţurile.
4. **încearcă să-i limitezi câmpul vizual, ca să nu se concentreze la cei din jur,** punând un paravan sau o plantă lângă ea, dacă vrei să-i captezi cu-adevărat atentia.
5. **Aminteşte-ţi de puterea atingerii.** O atingere uşoară creează o legătură de moment între două persoane. Pentru asta trebuie să cuprindă bărbatul mâna femeii atunci când o cere în căsătorie.

Cele mai bune restaurante folosesc aceste tehnici de relaxare pentru a scoate sume importante de bani din buzunarele clienţilor, în schimbul unor feluri banale de mâncare, iar bărbaţii le-au folosit, la rândul lor, de-a lungul timpului pentru a crea atmosfera romantică atât de apreciată de femei. Şansele de-a primi răspunsul pe care ţi-l doreşti sunt mult mai mari în aceste circumstanţe decât în orice decor cu lumină puternică sau în orice spaţiu

deschis, cu zgomot puternic.

încrederea... cum să-ti dai seama dacă partenerul te minte

încrederea este baza oricărei relaţii fericite şi de durată, însă cum poţi fi sigur că partenerul nu te minte?

Jumătatea ta îţi jură că nu se mai gândeşte la fosta, cu toate că păstrează o poză de-a ei în sertarul biroului. Soţia îţi spune că aseară a fost în vizită la mama ei, care se simţea rău, dar intuiţia îţi spune că ceva nu e în regulă. Cumva te minte?

Când un bărbat minte, limbajul trupului, de obicei, îl trădează.
Femeile, în schimb, preferă să pară ocupate atunci când spun o
minciună.

Unul dintre cele mai importante indicii, când vrei să-ţi dai seama dacă o persoană este sinceră cu tine sau nu, este să te uiţi cu atenţie la palmele ei. Când nu are nimic de ascuns, îşi va arăta una sau ambele palme, spunând ceva de genul: „N-am făcut nimic”, „îmi pare sincer rău dacă te-am supărat” sau: „Crede-mă că nu te mint!”. Un bărbat care nu vrea să vorbească despre ce a făcut aseară cu băieţii poate să-şi bage mâinile în buzunare sau să-şi tină braţele încrucişate atunci când îi explică partenerei unde a fost. Când o femeie vrea să ascundă ceva, va încerca să schimbe subiectul, prefacându-se, totodată, ocupată.

Principalele gesturi după care poţi recunoaşte un mincinos sunt:

1. **Clipitul des.** Persoanele aflate în situaţii stresante, ca atunci când mint, clipesc mai des decât în mod normal, încercând în mod inconştient să evite să te privească în ochi.
2. **Acoperirea gurii.** Mâna este aşezată peste gură

într-o încercare inconştientă a creierului de a pune stavilă minciunilor în timp ce sunt spuse.

3. **Frecatul la ochi.** Când un bărbat minte, de obicei se freacă energic la ochi, iar dacă minciuna e chiar gogonată, va evita cu orice preţ să te privească în ochi. Femeile, în schimb, adoptă gesturi mai discrete, mângâind uşor zona de sub ochi.

4. **Ciupitul de ureche.** Acest gest e o încercare simbolică de a izola adevărul. Practic, mincinosul încearcă să ignore el însuşi ceea ce spune, ciupindu-se de lob sau acoperindu-şi urechea cu totul.

5. **Aranjarea gulerului.** Atunci când minţim, de obicei simţim un gâdilat uşor la nivelul gâtului; fiind o parte a corpului formată dintr-un ţesut sensibil, gâtul se irită foarte uşor, ceea ce-l face pe mincinos să se scarpine, pentru a îndepărta senzaţia.

Luate separat, niciunul dintre aceste gesturi, care implică mâinile şi faţa, nu garantează că partenerul te minte, dar dacă surprinzi cel puţin trei asemenea gesturi la partener şi dacă, în plus, apar neconcordanţe între faptele lui şi ceea ce spune, sunt foarte mari sanse ca intuiţia ta să fie întemeiată.

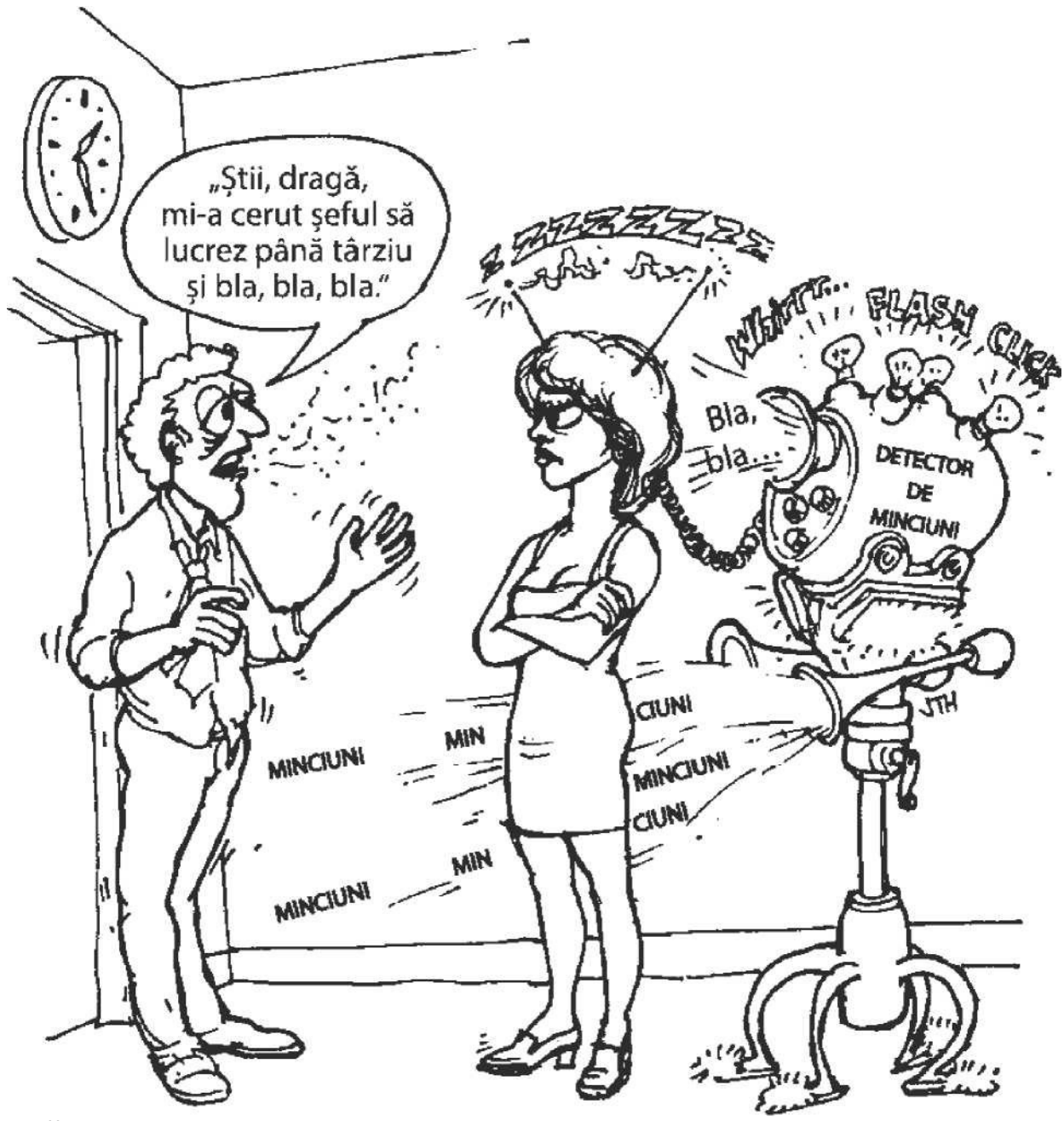
Pentru a depista un mincinos, uită-te dacă limbajul trupului nu
cumva îi contrazice cuvintele. Contează mai mult felul în care
spui ceva, nu neapărat ceea ce spui. Nicio femeie nu va crede un
bărbat care-i spune „te iubesc” în timp ce dă din cap de la stânga
la dreapta.

Cum reusesc femeile să-şi dea seama imediat dacă un bărbat le minte sau le însală

Potrivit cercetărilor făcute de psihologi de la Universitatea Harvard, femeile sunt mult mai receptive la limbajul trupului decât bărbaţii şi pot evalua corect o situaţie în circa 87% dintre cazuri, în timp ce bărbaţii reuşesc doar în 42% dintre cazuri. Femeile au capacitatea înnăscută de a repera şi descifra semnalele nonverbale, precum şi de a percepe anumite detalii care bărbaţilor le scapă. Din motive ce ţin de supravieţuire, creierul lor e programat să citească limbajul trupului la străinii pe care-i întâlnesc şi chiar la bebeluşii care încă nu se pot exprima prin cuvinte.

Să fii „receptiv” înseamnă, în special, să fii capabil să surprinzi contradicţia dintre cuvintele cuiva şi ceea ce transmite corpul lui.

Datorită percepţiei ultradezvoltate a femeilor în materie de limbaj al trupului şi semnale vocale, bărbaţii sunt prinşi cu mâţa-n sac mult mai des, ceea ce face să pară că şi mint mai frecvent decât ele. Fals! Bărbaţii sunt doar prinşi mai des. Echipamentul senzorial mai avansat al femeilor face ca bărbaţilor să le vină mai greu să le mintă-n faţă. însă bărbatul, după cum deja ştiu majoritatea doamnelor, e foarte uşor de minţit în faţă, tocmai fiindcă el nu are dotările necesare pentru a sesiza inconsecventa dintre semnalele verbale şi cele nonverbale emise de femeie. Din această cauză, puţini bărbaţi îşi pot cu- adevărat minţi soţiile reuşind să scape şi basma curată, pe când femeile îi pot băga foarte uşor în ceaţă pe partenerii lor.



Un bărbat supus unui test cu cel mai performant detector de minciuni.

PONT

Dacă eşti bărbat şi ai de gând să minţi o femeie, ar fi bine să încerci s-o faci la telefon, printr-un e-mail sau cu toate luminile stinse şi cu o pătură pe cap. Femeile nu doar că au capacitatea rafinată de a detecta minciunile, dar au şi obiceiul să le ţină minte şi să le folosească drept muniţie în viitoarele certuri.

Aproape pretutindeni, rata aventurilor extraconjugale este estimată a fi undeva între 30 şi 60%. Era nouă a SMS-urilor, a Facebook-ului, a întâlnirilor online şi a site-urilor dedicate „aventurierilor" facilitează considerabil infidelitatea din partea oricăruia dintre sexe. Şi, implicit, sporeşte şi şansele de a fi prins. Dat fiind că femeile se pricep mai bine la depistarea celor care calcă strâmb, nu e de mirare că 80% dintre aventuri sunt iniţiate de bărbaţi şi 80% dintre relaţii sunt sfârşite de femei.

Care-i diferenţa dintre a minţi autorităţile fiscale şi a-ti minţi

nevasta? Aceea că, dacă eşti prins, fiscul tot va vrea să ţi-o tragă.

LIMBAJUL TRUPULUI IN DRAGOSTE

REGULA NR. 10

Deoarece minţitul implică stres, vocea mincinosului se poate subţia foarte tare. Dacă partenerul primeşte un mesaj pe telefon de la o anume Charlotte şi încearcă să-ţi explice fie că e o greşeală. fie că nu cunoaşte nicio Charlotte, iar tu observi că vocea a început să-i semene cu ciripitul unei vrăbiuţe, poţi să mai bifezi un punct pe graficul suspiciunilor tale.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 11

Prin intermediul aparaturii speciale care înregistrează vascularizarea corpului s-a constatat că, atunci când cineva minte, îi creşte nasul. Presiunea mare a sângelui face ca ţesuturile moi din interiorul nasului să se augmenteze şi terminaţiile nervoase să producă o senzaţie de gâdilat sau de mâncărime, ceea ce desigur că atrage după sine nevoia de a te scărpina. Nu putem

sesiza creşterea nasului cu ochiul liber, dar foarte interesant e că, atunci când mint, bărbaţilor li se măreşte până
şi penisul! Deci, dacă vrei să fii sigură că nu te minte, da-i jos pantalonii!

CAPITOLUL 6
Secretele unei relaţii reuşite

Femeile au nevoie de afecţiune

„înainte să ne căsătorim, mă ţinea de mână în public şi-mi facea masaj. Acum nu mă mai ţine deloc de mână şi mă atinge doar când vrea să facem sex.” îţi sună cunoscut? în timpul perioadei de curtare, bărbaţii îşi ating iubitele mai mult decât în oricare altă etapă a relaţiei. Asta fiindcă de-abia aşteaptă să le pipăie, dar, neprimind încă undă verde pentru atingerile sexuale după care jinduiesc de fapt, profită de orice prilej pentru a le atinge în alte feluri. Când li se dă voie să „pună mâna”, creierul lor nu mai vede rostul faptului de-a o lua de la capăt, concentrându-se doar pe momentele de aur.

Fetele sunt mult mai sensibile tactil încă de mici, iar la maturitate pielea unei femei este de cel puţin zece ori mai susceptibilă la atingeri şi apăsare decât cea a unui bărbat.

Pielea femeilor este şi mai subţire decât a bărbaţilor, având, în plus, un strat de grăsime dedesubt, pentru a le ţine de cald iarna şi a le face mai rezistente. De aceea sunt ţinutul în braţe, giugiulitul şi apropierea de cei dragi foarte importante pentru femei. De altfel, un studiu făcut pe pacienţi cu tulburări psihice a arătat că, atunci când sunt tensionaţi, bărbaţii evită atingerile şi se retrag în universul lor. În schimb, mai mult de jumătate dintre femeile care au fost supuse testului au iniţiat apropieri faţă de bărbaţi, nu în scopuri sexuale, ci pentru intimitatea pe care o induc acestea.

PONT

Pentru a primi câteva bile albe de la partenera, nu fi zgârcit cu atingerile, dar evită s-o pipăi. Nu uita s-o alinţi cât de des se poate şi s-o ţii de mână, ca să simtă c-o iubeşti.

Ţine-ţi femeia aproape!

În zilele noastre, riscul ca o căsnicie să se încheie este de 50%, probabilitatea ca despărţirea să fie iniţiată de femeie fiind de 85%. Estimările arată că, doar în Marea Britanic, au loc zilnic circa trei sinucideri în rândul bărbaţilor, care sunt nevoiţi să plătească sume imense pentru pensii alimentare, fiindcă sistemul acestora funcţionează pe principiul proporţionalităţii directe: cu cât câştigi mai mult, cu atât plăteşti mai mult. Bărbaţii aflaţi în situaţia aceasta trăiesc cu sentimentul că e aproape imposibil să iasă la liman şi să-şi refacă viaţa. Deci ce vor femeile, de fapt? Dat fiind rolul de furnizor-vânător pe care l-a avut bărbatul la început, femeia îi pretinde acestuia să-şi demonstreze potenţialul de vânător pe termen lung şi să împartă prada cu ea.

Iubirea şi căsătoria sunt doar o chestie de chimie.
De aceea, relaţia dintre parteneri este, uneori, toxică.

PONT

Pentru o femeie, gesturile mici care demonstrează devotamentul contează mult mai mult decât cadourile scumpe. Orice acţiune ce reflectă iubirea e percepută ca un semn de implicare, aşa că bărbaţii trebuie să fie drăgăstoşi dacă vor să păstreze o femeie lângă ei. Adică trebuie să fie
grijulii şi afectuoşi. În ciuda posibilelor obiecţii ale celor care susţin egalitatea între sexe, gesturile clasice precum deschisul uşii, căratul sacoşelor sau, pur şi simplu, ascultarea spuselor femeii o să-i dea de înţeles că nu eşti doar în trecere prin viata ei.

Zâmbeşte, zâmbeşte şi iar zâmbeşte!

Faptul de a zâmbi – sau nu – e un obicei. Studiile demonstrează că-ti poţi îmbunătăţi considerabil relaţia străduindu-te să zâmbeşti şi să râzi constant, până în punctul în care te înveţi s-o faci fără efort. Relaţiile devin vulnerabile atunci când unul dintre parteneri nu doar că nu reflectă manifestările de fericire ale celuilalt, dar îl priveşte chiar cu dispreţ. Cu cât îi zâmbeşti mai mult partenerului, cu atât veţi fi mai uniţi.

Sfatul cercetătorilor. Doar 15% din cât râdem are, de fapt, de-a
face cu glumele. Râsul e, mai degrabă, indus de apropiere. Cuplurile în care partenerii ştiu să râdă împreună sunt mai trainice.

PONT

Pentru a aduce râsul şi fericirea în relaţia voastră, puteţi face tot soiul de lucruri simple şi eficiente precum să vă uitaţi împreună la un film sau la un serial haios, să mergeţi la un show de *stand up comedy* sau, pur şi simplu, să încercaţi să râdeţi

unul la glumele celuilalt. Cu cât râzi mai mult, cu atât creierul tău produce mai multe endorfine şi cu atât mai fericit vei fi. Şi, pe principiul cauză-efect, cu atât mai mult va râde şi partenerul tău.

Bărbaţii trebuie să demonstreze că ştiu să asculte...

>

De multe ori, femeile se plâng că bărbaţii nu ştiu să le asculte. La ele, limbajul trupului reflectă foarte bine starea emoţională pe

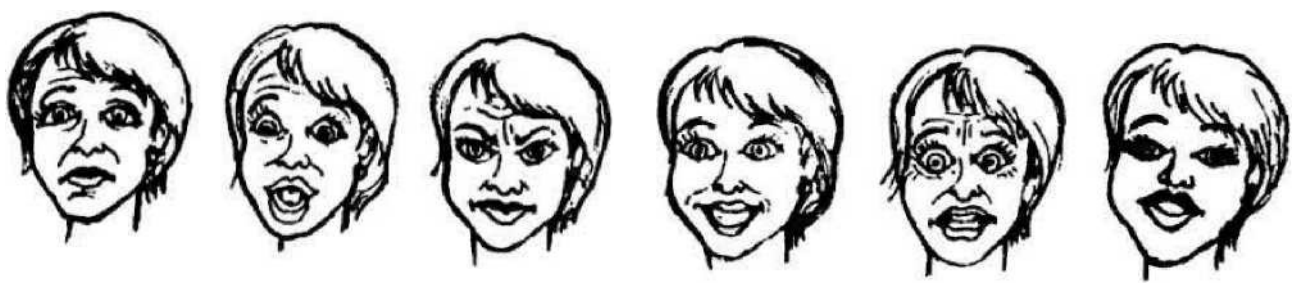
care o au, fiind, totodată, răspunzător în proporţie de circa 80% pentru forţa şi impactul conversaţiilor pe care le poartă. în ochii unui bărbat care le observă atunci când discută fată-n fată sau vorbesc la telefon, femeile par nişte făpturi agitate care dau din mâini şi-şi modifică des expresiile faciale şi gesturile.

Tonul vocii exprimă, la rândul lui, ceea ce gândim de fapt, iar femeile comunică folosind o gamă de cinci tonuri – majoritatea bărbaţilor identifică maximum trei. Cuvintele în sine transmit i
mai puţin de 10% din semnificaţia mesajelor unei femei. Prin urmare, cuvintele nu sunt centrale în comunicarea întreţinută de femei, fiindcă majoritatea mesajelor transmise de ele sunt nonverbale.

Limbajul trupului reflectă fidel starea emoţională a unei persoane.

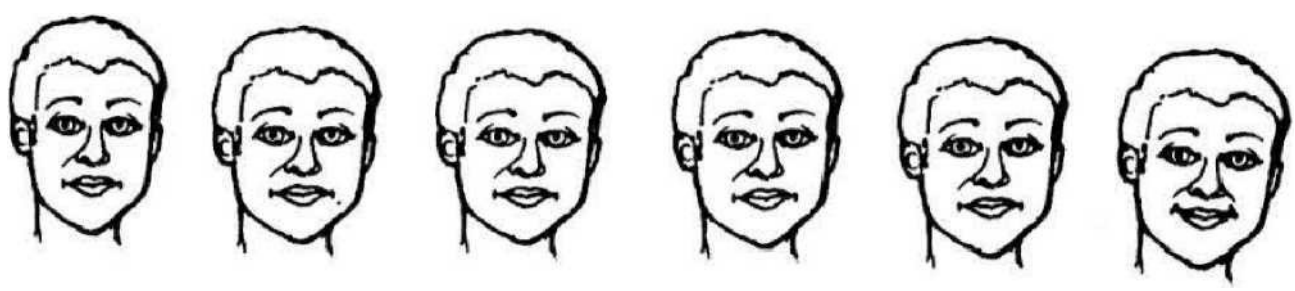
în general, atunci când ascultă pe cineva, femeile pot schimba în jur de şase expresii faciale într-un interval de zece secunde, reflectând emoţiile celuilalt şi dându-i, astfel, feedback. Chipul lor va oglindi exact emoţiile transmise de interlocutor. Iar cineva care ar privi din afară chiar ar avea impresia că ambii iau parte, în acel moment, la evenimentele discutate.

Iată o secvenţă tipică de zece secunde, cu mimica unei femei care ascultă:



Tristeţe Surprindere Furie Bucurie Teamă Dorinţă

Iată şi gama expresiilor faciale afişate de bărbat în acelaşi interval de ascultare:



Tristeţe Furi Bucuri Team Dorinţ

Femeile percep semnificaţia unui mesaj prin intermediul intonaţiei şi al limbajului corporal pe care-l afişează celălalt. Bărbatul trebuie să facă exact la fel dacă vrea ca partenera lui să se simtă ascultată şi înţeleasă. Majoritatea celor de sex masculin se simt descurajaţi când se gândesc la ce presupune, pentru ele, feedbackul prin intermediul expresiilor faciale, dar, dacă ajungi să stăpâneşti tehnica, vei avea doar de câştigat.

PONT

în loc să dai sfaturi, încearcă să oglindeşti expresiile faciale ale partenerei tale atunci când îţi spune cum i-a mers peste zi sau ce-o îngrijorează. Şi nu-i reformula niciodată ideile şi n-o întrerupe pentru a-i corecta vreun cuvânt. Pentru femei contează doar sentimentele şi emoţiile, iar cea mai bună modalitate prin care să le afişezi e prin limbajul trupului şi tonul vocii.

„Odată au trecut şi şase luni în care nu am vorbit cu nevastă-mea.
N-am vrut s-o întrerup.”

… şi s-o demonstreze *cu-adevârat*

Consolidarea relaţiilor prin intermediul dialogului e prioritară pentru mentalul feminin. Să comparăm sporovăială zilnică a unei femei cu cea a unui bărbat. El îndrugă între 2 000 şi 4 000 de cuvinte, emite între 1 000 şi 2 000 de sunete şi transmite cel mult 2 000-3 000 de semnale corporale. Asta înseamnă că, în medie, comunicarea lui însumează circa 7 000 de „cuvinte” zilnic, adică puţin peste o treime din capacitatea zilnică de exprimare a majorităţii femeilor.

Atunci când o femeie este stresată, vorbeşte încontinuu. în cazul lor, vorbitul le scapă de povară, oferă alinare. Cea

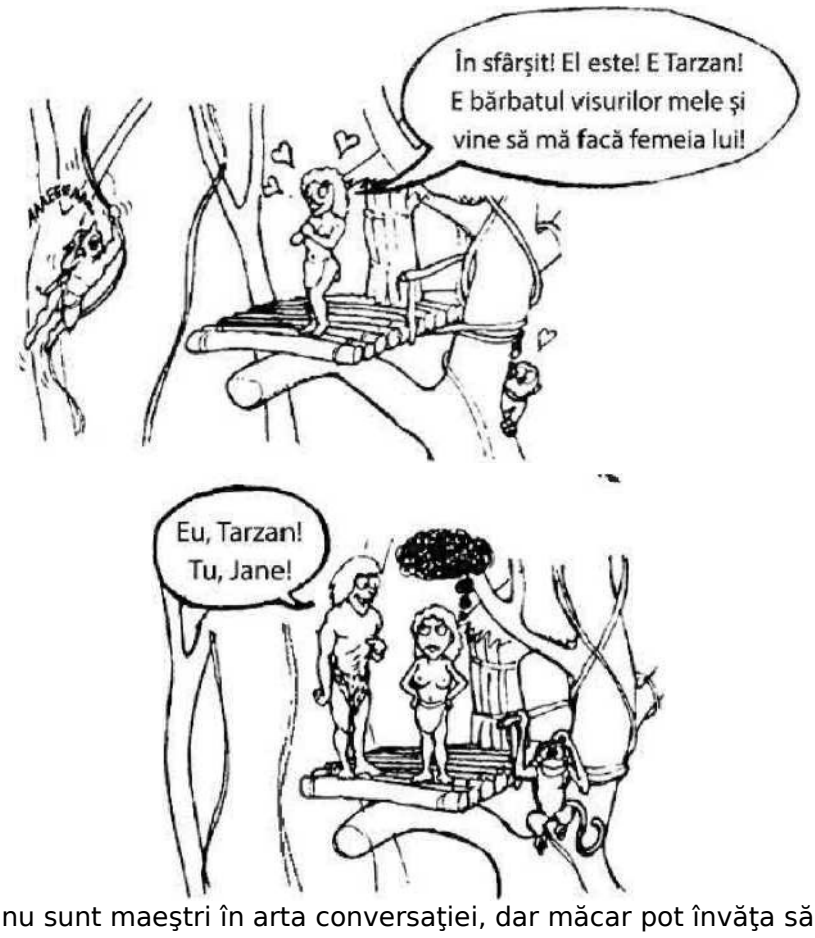
mai importantă lecţie pe care poate s-o înveţe un bărbat este să asculte folosind sunete şi gesturi specifice acestei interacţiuni. E

posibil ca lui să i se pară un lucru nebunesc, deoarece bărbaţii vorbesc doar când au ceva de spus sau când trebuie să vină cu o soluţie la o problemă.

Tocmai ce s-a inventat un *mp3player* ce poate fi implantat în sânii femeilor. Şi asra pentru că femeile se plâng că bărbaţii petrec prea mult timp holbându-se la sânii lor, în loc să le asculte.

Principalele gesturi prin care să-i arăţi c-o asculţi sunt **înclinarea capului într-o parte** şi **datul din cap.** Nişte gesturi inofensive, paşnice, care le transmit celorlalţi câ-i auzi.

Când o femeie care-a terminat de vorbit consideră c-ai înţeles ce avea de spus, se simte uşurată şi bucuroasă. În plus, rămâne cu impresia că eşti un om minunat fiindcă ai ascultat-o, deci, probabil, vei avea parte şi de-o seară frumoasă.



Bărbaţii nu sunt maeştri în arta conversaţiei, dar măcar pot învăţa să asculte.

LIMBAJUL TRUPULUI IN DRAGOSTE

REGULA NR. 12

Când două persoane locuiesc împreună de mult timp şi

au o relaţie bună, deseori încep să semene una cu cealaltă. Şi asta din două motive: unu, suntem atraşi de parteneri care ne seamănă; şi doi, cuplurile reuşite îşi reflectă mereu mimica, iar asta, în timp, duce la dezvoltarea muşchilor în aceleaşi zone ale feţei. Chiar şi partenerii care nu seamănă fizic pot părea că seamănă într-o poză datorită faptului că zâmbesc la fel. Căsniciile feri' cite sunt cele în care femeia şi bărbatul îşi reflectă reciproc expresiile faciale, învăţând, astfel, să se sincronizeze.

Femeile trebuie să acorde atentie înfăţişării lor

A luat-o de soaţă pentru cum arăta înainte, nu acum.

Că ne place sau nu, felul în care arătăm e important atunci când vrem să atragem sau să păstrăm un partener. Pentru o relaţie pe termen lung, bărbatul este interesat mai degrabă de personalitatea femeii, de inteligenţa şi de umorul ei, şi mai puţin de trup, dar felul în care arată rămâne, în continuare, prioritar în baremul lui. Fiindcă stimulii vizuali sunt esenţiali pentru bărbat, el interpretează, în mod inconştient, tot ceea ce face sau nu o femeie pentru aspectul ei ca o măsură a respectului şi a sentimentelor pe care le are pentru el. în sinea lui, se gândeşte că dacă ea este atât de preocupată de înfăţişarea ei înseamnă că-şi doreşte ca el să se simtă atras de ea.

Una dintre cele mai frecvente reclamaţii exprimate de bărbaţi la procesele de divorţ este că, după căsătorie, soţia începe să-şi neglijeze înfăţişarea. Ei au senzaţia că femeile se îngrijesc de aspectul lor doar până-i atrag, iar după căsătorie nu-i mai acordă importanţă. Unei femei îi vine greu să înţeleagă punctul lor de vedere, fiindcă ea îşi iubeşte, în general, partenerul indiferent de felul în care arată. însă aşa stau lucrurile cu bărbaţii, fie că eşti sau nu de acord.

PONT

Pe multe femei le scoate, efectiv, din sărite că e posibil ca partenerul să nu le mai găsească atrăgătoare, din cauza aspectului lor neîngrijit, chiar şi după ce şi-au luat reciproc angajamente serioase, dar e un fapt de viaţă. La fel, atunci când vremea este urâtă, când tună şi plouă, nu are sens să ne supărăm, să ne plângem de cât de nedrept e totul sau să organizăm marşuri de protest. Mai bine ne ferim de vremea urâtă luând o umbrelă la noi, purtând mănuşi sau folosind o cremă hidratantă. Pur şi simplu, aşa stau lucrurile cu felul în care gândesc bărbaţii. Nu te lupta cu ei, ci manevrează-i cum trebuie.

„O să mă iubeşti şi când o să fiu bătrână şi o să am părul alb?”
întrebă ea. „Nu doar c-o să te iubesc, dar o să-ţi scriu e-mailuri
oriunde te-ai afla”, spuse el.

---

aiaoiysvD vana

ÎNAINTE DE CĂSĂTORIE

Mai presus de orice, ţine minte că bărbaţii nu sunt atenti la detalii

>

Gail şi Sean sunt în maşină, se întorc acasă de la o petrecere. După nouă minute de tăcere, el începe să suspecteze că ceva nu e în regulă. „Draga mea, e totul în

ordine?” întrebă el.

„Da, totul e bine!” răspunse Gail. Accentuarea cuvântului „bine” îi confirmă lui Sean că lucrurile nu erau nici pe departe bine.

încercă să-şi amintească ce făcuseră la petrecere. „Am greşit cu ceva mai devreme?”

„Nu vreau să vorbesc despre asta!” ripostă ea brusc. Deci era furioasă şi, de fapt, voia să discute.

În tot acest timp, el rămase complet dezorientat, încercând să-şi dea seama când a călcat pe bec. „Nu ştiu cu ce-am greşit”, veni pledoaria lui. Omul e sincer. Pur şi simplu, nu înţelege problema.

„Bine, atunci, am să-ţi spun, cu toate că faci pe niznaiul”, zise ea. Dar el nu se preface. Chiar nu ştie ce s-a întâmplat. „Fâţa aia s-a învârtit toată seara pe lângă tine şi mai că te trăgea de mânecă, iar tu ai încurajat-o!”

Dar cum? Sean e complet uimit. Care faţă? Când l-a tras de mânecă? Şi-ncepe cearta.

În timp ce „fâţa” (termenul e folosit mai ales de femei; bărbaţii ar numi-o, mai degrabă, „tipa aia sexy”) ar fi vorbit cu el, bărbatul n-a observat cum că ea îşi înclina pelvisul şi că piciorul ei era îndreptat spre el, n-a sesizat că-şi flutura părul, că-şi mângâia coapsa sau lobul urechii, că se juca la masă cu piciorul paharului şi că se alinta ca o şcolăriţă. Până la urmă, bărbatul e un vânător. Poate să ochească o zebră la orizont şi să-ţi spună cât de repede se deplasează. Insă nu are abilitatea femeii de a surprinde semnalele vizuale, vocale şi corporale care transmit că cineva e pus pe fapte mari. Fiecare femeie de la acea petrecere a observat fără cel mai mic efort intenţiile „fâţei”. Şi, imediat, în mod telepatic, s-a declanşat o alarmă anti-scorpie în incinta cu pricina. Majoritatea bărbaţilor nu s-au prins de nimic. Aşa că, atunci când el, deşi acuzat de asemenea lucruri, pretinde că spune adevărul, probabil că vorbeşte serios.

Creierul masculin nu are dotările necesare pentru a recepta urzeala fină a limbajului corporal. Creierul feminin are până la 16 arii pe care le foloseşte pentru a evalua

comportamentul celorlalţi, în timp ce al bărbaţilor dispune de patru-şase arii de

care aceştia se pot ajuta. Aşa se explică faptul că o femeie invitată la un eveniment îşi poate da imediat seama care e starea celorlalte cupluri de la masă – cine s-a certat, cine şi pentru cine are o pasiune şi aşa mai departe.

PONT

Dacă eşti femeie şi vrei să eviţi certurile cu partenerul, reţine că cei mai multi bărbaţi nu sunt atenti la detalii.

Bărbaţii nu observă detaliile.

Reţine că sinceritatea nu e tot timpul cea mai bună soluţie

Ce răspunzi când ea te-ntreabă dacă nu ştiu ce rochie o face să pară grasă? Dacă ai o oarecare experienţă cu femeile, îi spui că arată bine. Dar poate că te gândeai să zici: „Nu rochia te face să pari grasă, ci toate prăjiturile şi îngheţata pe care le mănânci.” Dacă îi spui aşa ceva, probabil c-o să-ţi zboare pe lângă cap obiecte din cel mai fin porţelan.

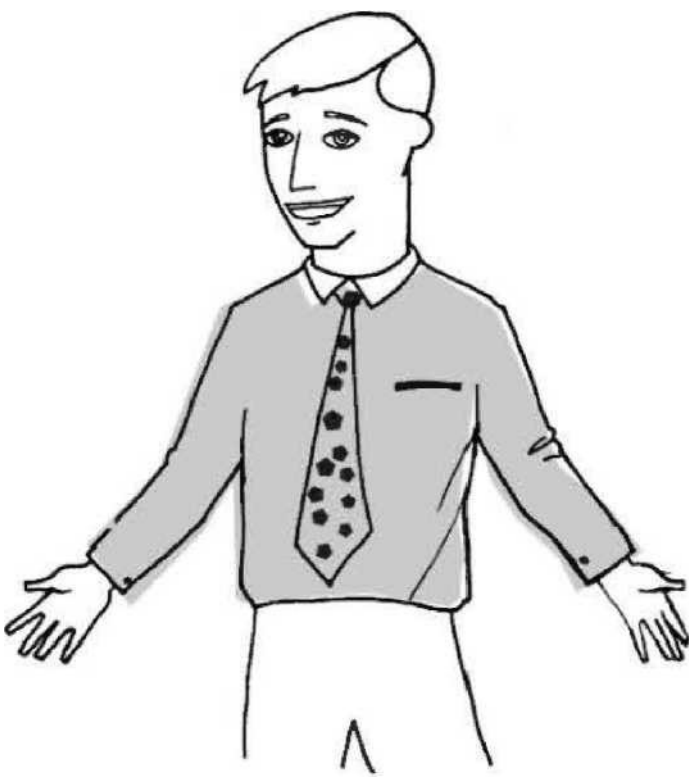
De fapt, dacă i-ai zice întotdeauna partenerului adevărul gol- goluţ, ai sfârşi, fără îndoială, singur sau în pragul divorţului. Minciunile nevinovate sunt esenţiale pentru reuşita unei relaţii. Scopul lor este să-l facă pe celălalt să

se simtă în largul lui, ceea ce nu s-ar întâmpla dacă ar fi să-i spui adevărul verde-n faţă. Dacă vei zice adevărul întotdeauna, nu vei avea parte decât de tristeţe şi de singurătate. Minciunile nevinovate sunt uleiurile ce fac ca interacţiunile dintre noi să meargă ca unse.

Prima întrebare pe care-o pune bărbatul şi la care femeia minte:
„Ţi-a plăcut?”

PONT

Pentru a fi convingător când îi spui minciuni nevinovate partenerului, exersează gestica palmelor deschise şi a datului aprobator din cap. Aceste detalii îi vor da celuilalt senzaţia că eşti sincer şi vei evita „accidentele casnice”.



Sincer, iubito, sexul cu fosta nici măcar n-a fost cine ştie ce!!!

„Doar duşmanii îşi spun adevărul. Prietenii şi iubirii se mint la
nesfârşit, prinşi în urzeala datoriei.”

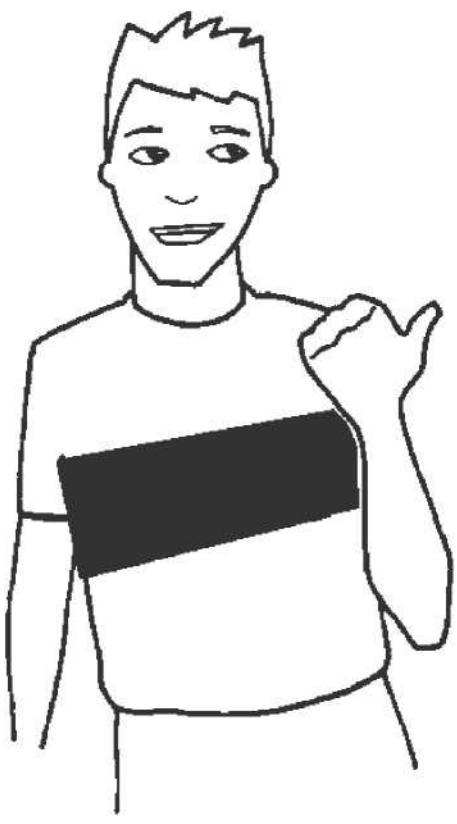
STEPHEN KING

Gestul pe care-l evită toti bărbaţii căsătoriţi şi fericiţi

> > > 5 >

Degetul mare poate fi folosit pentru a ridiculiza sau a sugera o lipsă de respect faţă de altă persoană. De exemplu, dacă un

bărbat se apleacă spre un amic, arată cu degetul mare către partenera lui şi-i spune „e atât de pisăloagă”, e cazul să se aştepte la represalii. în această situaţie, scuturatul degetului mare, folosit şi ca arătător, e un semn de ridiculizare. Prin urmare, cele mai multe femei se enervează când surprind acest gest, mai ales dacă vine din partea unui bărbat. Dacă eşti bărbat şi ţii la relaţia ta, încearcă să eviţi folosirea degetului mare în acest mod. Femeile vor percepe gestul ca pe-o încercare de-a le umili.



„Sunt cu «paznicul» după mine!"

Ce faci dacă se strică maşina de spălat?
Cumperi nişte flori.

În sfârsit, învaţă să trăieşti *cu* diferentele dintre voi şi nu vă mai certati din cauza lor!

Evoluând în rolurile noastre, am fost echipaţi cu trăsăturile psihologice şi simţurile de care avem nevoie pentru a supravieţui. Dezvoltându-se ca fiinţe care asigură îngrijire şi hrană, femeile sunt, pur şi simplu, mai capabile să sesizeze nuanţele subtile din limbajul trupului, precum şi indiciile din tonul vocii şi alti stimuli senzoriali.

Nu că femeile ar fi dotate cu supersimţuri, ci, mai degrabă,

că simţurile bărbaţilor, prin comparaţie, s-au atrofiat. Din universul percep tivi taţii lor acute, femeile se aşteaptă ca bărbaţii să ştie să le citească semnalele verbale, vocale şi corporale şi să le anticipeze nevoile aşa cum ar face orice suratăde-a lor. Femeia pleacă de la premisa că el ştie ce-şi doreşte ea şi care-i sunt nevoile, iar când acesta nu-i remarcă semnalele, îl acuză de insensibilitate şi de faptul că n-are habar. Nu-i de mirare că 50% dintre mariaje se destramă. Vestea bună, în schimb, e că majoritatea bărbaţilor îşi pot exersa receptivitatea la mesaje nonverbale şi vocale. Iar femeile ar face bine să accepte, şi ele, că pe bărbaţi nu-i poţi schimba. Dacă vă doriţi o relaţie fericită, trebuie să acceptaţi şi să învătati să convieţuiri cu diferentele dintre voi, şi nu să le ignoraţi.

Bărbaţii şi femeile sunt diferiţi. Nici mai buni, nici mai răi, ci,
pur şi simplu, diferiţi.

CONCLUZII

Comunicarea prin limbajul trupului a început cu milioane de ani în urmă şi este fundamentală în interacţiunile cu sexul opus. Cu toate acestea, când vine vorba de viaţa amoroasă, mulţi dintre noi au pierdut acest meşteşug. în toate ţările vestice şi europene, rata căsătoriilor a atins cel mai mic prag din ultimii 100 de ani, ajungând la jumătatea celei de-acum 25 de ani. în regiuni precum Australia, 28% dintre adulţi n-au fost niciodată căsătoriţi. în SUA, 63% dintre mariaje se destramă. întâlnirile online, maratoanele de flirt şi *speed dating*-|.|| iau o tot mai mare amploare pretutindeni. Şi fiindcă bărbaţii se apropie mai greu de sexul opus, la majoritatea cursurilor de flirtat vei vedea că participă mai mulţi bărbaţi decât femei. Majoritatea celor care se căsătoresc sau trăiesc cu cineva efectiv se chinuiesc să facă relaţia să funcţioneze, invocând drept probleme comunicarea defectuoasă, incompatibilitatea, infidelitatea şi „diferenţele ireconciliabile”. Atât bărbaţii, cât şi femeile au uitat gesturile şi semnalele limbajului corporal pe care strămoşii noştri le percepeau în mod firesc.

însă putem învăţa să comunicăm mai bine cu ajutorul limbajului trupului. Cercetările au arătat că, atunci când intervii asupra limbajului corporal, se produce o schimbare şi în multe dintre atitudinile tale fată de diferite situaţii de

viaţă. Poţi să-ţi schimbi starea de spirit înainte să te duci la o petrecere, te vei simţi mai încrezător în preajma persoanelor de sex opus, poţi deveni mai deschis şi mai atrăgător. Când limbajul corpului tău se schimbă în bine, vei interacţiona altfel cu ceilalţi, iar ei, la rândul lor, îţi vor răspunde într-un mod diferit. De aceea, este fundamental pentru vieţile noastre sentimentale să învăţăm să

înţelegem limbajul trupului. Un limbaj corporal pozitiv te va face să te simţi şi să arăţi mai bine; relaţiile tale vor avea de câştigat, iar legăturile cu partenerii se vor consolida.

Cele două secrete ale unei căsnicii fericite:

1. când greşeşti, recunoaşte;
2. când ai dreptate, taci.

Limbajul trupului unui om îţi poate spune dacă e cuplat sau nu, dacă-şi doreşte o aventură de-o noapte sau o relaţie pe termen lung, dacă se simte atras de tine sau dacă îl laşi rece; te ajută să întemeiezi relaţii sănătoase şi fericite, să-ţi dai seama dacă eşti înşelat, precum şi să eviţi ciondănelile şi certurile grave cu partenerul. Sperăm că ai învăţat, din această carte, cum să-i „citeşti” corect pe oameni şi cum să transmiţi semnalele potrivite la momentul potrivit. Sperăm că te-am ajutat să descoperi influenţa remarcabilă şi pozitivă pe care o poate avea limbajul trupului asupra vieţii sentimentale.

La final, iată rezumatul punctelor-cheie necesare pentru o viată amoroasă reuşită.

> »

Cum să fii atrăgător prin limbajul tău corporal în timpul curtării

- **Faţa.** încearcă să ai o expresie însufleţită, de om abordabil şi deschis, şi ai grijă să nu-ţi lipsească zâmbetul din repertoriu.
- **Teritoriul.** Apropie-te de celălalt atât cât să te simţi în largul tău. Dacă acesta se retrage, nu încerca să te apropii din nou.
- **Fă gesturi prin care să arăţi că eşti deschis!** Evită să ţii picioarele, gleznele şi

braţele încrucişate şi ţine-ţi palmele la vedere.

- **Privitul în ochi.** Poţi să te uiţi insistent la persoana care te atrage, dar ai grijă să nu depăşeşti pragul care-l face pe celălalt să nu se mai simtă în largul lui.
- **Scoate în evidentă diferentele dintre sexe,** dacă vrei să atragi atenţia persoanelor de sex opus. Cel mai simplu e prin a încerca să acorzi mai multă atenţie aspectului exterior. Chiar dacă poate părea nedrept, felul în care arăţi este important.
- **Femeile trebuie să transmită semnale clare, fără ambiguităţi,** bărbaţilor de care se simt atrase, însă ai grijă să nu baţi prea multe apropouri şi prea devreme.
- **Bărbaţii trebuie să facă un efort pentru a învăţa să citească limbajul corporal al femeilor.** Femeile ştiu prea bine să semnaleze când îşi doresc să fie curtate. Problema e că bărbaţii nu percep semnalele şi, prin urmare, evită să se apropie de femeile care se simt, la rândul lor, atrase de ei.

Cum să fii atrăgător prin limbajul tău corporal pe parcursul relaţiei

- **Bărbaţii trebuie să înveţe să se exprime prin mimica lor.** Când vorbeşti cu partenera, mai bine dă din cap sau înclină-l, în loc să vii cu soluţii la cine ştie ce probleme.
- **Femeile trebuie să reţină că** bărbaţii pun preţ pe aspectul lor fizic chiar şi după ce faza de curtare s-a încheiat.
- **Zâmbeşte des** şi fa în asa fel încât umorul şi

râsul să devină esenţiale în relaţia ta, pentru a o consolida şi a vă asigura fericirea în doi.

- **Oglindeşte** limbajul corporal al partenerului, dacă vrei să întăreşti legătura dintre voi şi să ai o relaţie armonioasă.

Cei care „au noroc în dragoste” ştiu că gesturile şi expresiile faciale sunt mai importante decât ceea ce spunem.

Cercetările au arătat că, per total, impactul unui mesaj este mai puţin de 10% de natură verbală (prin cuvinte), între 60 şi 80% de natură nonverbală, iar restul tine de intonaţie.

> > > Deci, dacă nu cumva te-ai născut sau ai deprins ulterior abilitatea de-a interpreta limbajul trupului, există riscul ca, până acum, să nu fi înţeles ce încearcă să-ţi transmită sexul opus. Sperăm ca această carte să-ţi fi arătat ceea ce ţi-a scăpat printre degete până de curând şi că viaţa ta sentimentală va deveni, din bună, excelentă!